MỤC LỤC

- Giới thiệu
- Giai đoạn 1: Suy thận nhẹ (eGFR ≥ 90)
- Giai đoạn 2: Suy thận nhẹ đến trung bình (eGFR 60-89)
- Giai đoạn 3: Suy thận trung bình (eGFR 30-59)
- Giai đoạn 4: Suy thận nặng (eGFR 15-29)
- Giai đoạn 5: Suy thận giai đoạn cuối (eGFR < 15)
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Suy thận, hay còn gọi là bệnh thận mãn tính (CKD), là một tình trạng nghiêm trọng khi thận không còn khả năng lọc chất thải và nước ra khỏi máu một cách hiệu quả. Bệnh có thể tiến triển qua nhiều giai đoạn, từ giai đoạn nhẹ (giai đoạn 1) đến giai đoạn nặng (giai đoạn 5), khi thận có thể ngừng hoạt động hoàn toàn.
- Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý bệnh suy thận, giúp làm chậm sự tiến triển của bệnh và cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân.
- Bài viết này sẽ cung cấp cái nhìn tổng quan về chế độ ăn uống phù hợp cho từng giai đoạn của suy thận, từ đó giúp người bệnh có thể lựa chọn thực phẩm một cách hợp lý.

Giai đoạn 1: Suy thận nhẹ (eGFR ≥ 90)

Ở giai đoạn 1, chức năng thận vẫn còn tốt, nhưng có thể có dấu hiệu tổn thương thận như protein trong nước tiểu. Chế độ ăn uống nên tập trung vào việc duy trì sức khỏe tổng thể và ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ như tiểu đường và huyết áp cao.

- **Chế độ ăn uống cân bằng**: Nên bao gồm nhiều loại thực phẩm từ các nhóm thực phẩm khác nhau như trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, protein từ thực vật và động vật.
- **Giảm muối**: Hạn chế lượng muối trong chế độ ăn để kiểm soát huyết áp. Nên tiêu thụ dưới 2,300 mg natri mỗi ngày.
- **Tăng cường chất xơ**: Ăn nhiều rau xanh và trái cây để cung cấp chất xơ, giúp cải

thiện tiêu hóa và kiểm soát cân nặng.

Giai đoạn 2: Suy thận nhẹ đến trung bình (eGFR 60-89)

Ở giai đoạn này, chức năng thận bắt đầu giảm, nhưng vẫn có thể kiểm soát được. Chế độ ăn cần điều chỉnh để bảo vệ thận và ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh.

- **Kiểm soát protein**: Nên ăn một lượng protein vừa phải để giảm áp lực lên thận. Thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng và các sản phẩm từ sữa nên được tiêu thụ với lượng hợp lý.
- **Giảm kali và phốt pho**: Theo dõi và hạn chế thực phẩm chứa nhiều kali (như chuối, khoai tây) và phốt pho (như các sản phẩm từ sữa, thịt chế biến) nếu cần thiết.
- **Uống đủ nước**: Đảm bảo cung cấp đủ nước cho cơ thể, nhưng cũng cần theo dõi lượng nước tiêu thụ nếu có dấu hiệu giữ nước.

Giai đoạn 3: Suy thận trung bình (eGFR 30-59)

Giai đoạn 3 là giai đoạn mà chức năng thận đã giảm đáng kể. Bệnh nhân có thể bắt đầu xuất hiện các triệu chứng như mệt mỏi, sưng phù và huyết áp cao.

- **Hạn chế protein**: Cần giảm lượng protein trong chế độ ăn để giảm tải cho thận. Nên tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng để xác định lượng protein phù hợp.
- **Kiểm soát natri**: Hạn chế muối để kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ giữ nước.
- **Tăng cường vitamin và khoáng chất**: Bổ sung vitamin và khoáng chất cần thiết, nhưng cần thận trọng với các loại bổ sung có thể chứa phốt pho hoặc kali.

Giai đoạn 4: Suy thận nặng (eGFR 15-29)

Ở giai đoạn 4, thận đã bị tổn thương nặng nề và không còn khả năng lọc chất thải hiệu quả. Bệnh nhân có thể gặp nhiều triệu chứng nghiêm trọng hơn.

- **Hạn chế nghiêm ngặt protein**: Cần giảm lượng protein xuống mức tối thiểu để bảo vệ thận. Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng kế hoạch ăn uống phù hợp.

- **Giảm phốt pho và kali**: Cần theo dõi chặt chẽ lượng phốt pho và kali trong chế độ ăn. Hạn chế thực phẩm như các sản phẩm từ sữa, thịt chế biến và các loại hạt.
- **Quản lý chất lỏng**: Có thể cần hạn chế lượng nước tiêu thụ để tránh tình trạng giữ nước và sưng phù.

Giai đoạn 5: Suy thận giai đoạn cuối (eGFR < 15)

Giai đoạn 5 là giai đoạn cuối của suy thận, khi thận gần như không còn khả năng hoạt động. Bệnh nhân có thể cần điều trị thay thế như lọc máu hoặc ghép thận.

- **Chế độ ăn rất nghiêm ngặt**: Cần theo dõi chặt chẽ tất cả các thành phần dinh dưỡng, bao gồm protein, natri, kali và phốt pho. Tham khảo ý kiến bác sĩ để xây dựng chế độ ăn uống phù hợp.
- **Sử dụng thuốc hỗ trợ**: Có thể cần sử dụng thuốc như thuốc gắn phốt pho để giảm lượng phốt pho trong máu.
- **Chế độ ăn uống cá nhân hóa**: Mỗi bệnh nhân có thể có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau, vì vậy việc làm việc với chuyên gia dinh dưỡng là rất quan trọng để phát triển một kế hoạch ăn uống cá nhân hóa.

Kết luận

- Chế độ ăn uống là một phần quan trọng trong việc quản lý suy thận ở từng giai đoạn. Việc điều chỉnh chế độ ăn không chỉ giúp làm chậm sự tiến triển của bệnh mà còn cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân. Bệnh nhân nên làm việc chặt chẽ với bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng một kế hoạch ăn uống phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

Tài liệu tham khảo

1. National Kidney Foundation. Nutrition and Kidney Disease, Stages 1-5 (Not on Dialysis).
2. American Kidney Fund. Stages of kidney disease.
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Eating Right for Chronic Kidney Disease.