



Những người mắc bệnh thận thường được khuyên nên hạn chế lượng chất đạm nạp vào cơ thể để cố gắng làm chậm quá trình suy giảm chức năng thận. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc tuân theo những chế độ ăn giàu đạm phổ biến trong một thời gian dài có thể gây hại cho thận. Mặc dù các khuyến nghị về việc giảm đạm trong chế độ ăn uống thường chỉ giới hạn ở những người mắc bệnh thận từ trung bình đến nặng, nhưng những người mắc bệnh thận giai đoạn đầu cũng có thể được hưởng lợi từ việc ăn ít đạm hơn.

VỀ CHẤT ĐẠM

Tất cả chúng ta đều cần đạm trong chế độ ăn uống hàng ngày. Đạm được sử dụng để tạo cơ bắp, chữa lành, chiến đấu với các bệnh nhiễm khuẩn và giúp duy trì sức khỏe. Nhu cầu về đạm thay đổi tùy theo độ tuổi, giới tính và sức khỏe tổng thể của bạn. Đạm đến từ cả hai nguồn động vật và thực vật.

- **Nguồn đạm động vật** có tất cả các axit amin thiết yếu (các thành phần chính của chất đạm). Các nguồn đạm từ động vật khác nhau về lượng chất béo, trong đó những miếng thịt đỏ có mỡ, các sản phẩm từ sữa nguyên kem và lòng đỏ trứng có hàm lượng chất béo bão hòa cao nhất (kém bổ dưỡng hơn cho tim). Cá, thịt gia cầm và các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc không béo có hàm lượng chất béo bão hòa thấp nhất.

Bạn có thể cần ăn những khẩu phần nhỏ hơn đối với thịt và sữa. Việc này cũng sẽ giúp bạn giảm lượng phốt pho trong chế độ ăn uống của mình, vì phốt pho có trong thịt và những món ăn từ sữa.

- » **Thịt, gia cầm và cá:** Một khẩu phần nấu chín nên có trọng lượng khoảng 2 đến 3 ounce hoặc bằng kích thước của một cổ bìa
- » **Sản phẩm từ sữa:** Một khẩu phần là ½ cốc sữa hoặc sữa chua, hoặc một lát phô mai



- **Nguồn đạm từ thực vật** có hàm lượng thấp một hoặc nhiều axit amin thiết yếu. Nguồn đạm thực vật bao gồm các loại đậu, đậu lăng, quả hạch, bơ đậu phộng, hạt và ngũ cốc nguyên hạt. Một chế độ ăn uống sử dụng thực vật có thể đáp ứng toàn bộ nhu cầu đạm của bạn nếu bạn lập kế hoạch cẩn thận và ăn uống đa dạng các loại thực phẩm làm từ thực vật. Một lợi ích nữa của đạm thực vật là chúng ít chất béo bão hòa và nhiều chất xơ.

Bạn nên tiếp tục ăn đạm thực vật. Một khẩu phần ăn là:

- » ½ chén đậu nấu chín
- » ¼ chén hạt
- » 1 lát bánh mì
- » ½ chén cơm hoặc mì nấu chín

Có nhiều nguồn đạm tốt cho những người không ăn thịt hoặc các món làm từ sữa. Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng của bạn về cách kết hợp các loại đạm thực vật để đảm bảo rằng bạn đang nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cơ bản mà cơ thể cần.

Đạm và bệnh thận

Đạm là chất cần thiết cho sự tăng trưởng, duy trì và phục hồi tất cả các bộ phận của cơ thể. Khi cơ thể phân giải và sử dụng đạm, một chất thải gọi là urê được tạo ra. Khi thận không hoạt động tốt, urê không được loại bỏ như bình thường, khiến chất thải này tích tụ bên trong cơ thể. Bằng cách giảm lượng đạm, thận có khối lượng công việc nhẹ hơn, với lượng urê cần được thải bỏ ít hơn.

Bạn cần đạm mỗi ngày để đáp ứng các nhu cầu của cơ thể, nhưng nếu bạn bị bệnh thận, cơ thể bạn có thể không loại bỏ được tất cả chất thải từ đạm trong chế độ ăn uống của bạn. Chất thải đạm dư thừa có thể tích tụ trong máu của bạn gây buồn nôn, chán ăn, suy nhược và thay đổi khẩu vị.

Người bị bệnh thận

GIAI ĐOẠN 1-4

HẠN CHẾ ĐẠM



Càng có nhiều chất thải đạm cần thải bỏ thì thận càng phải làm việc nhiều hơn để loại bỏ nó. Điều này có thể gây sức ép lên thận của bạn, khiến chúng bị hao mòn nhanh hơn. Những người mắc bệnh thận mà không chạy thận nhân tạo nên áp dụng chế độ ăn có lượng đạm thấp hơn. Nhiều nghiên cứu cho rằng việc hạn chế lượng đạm và đưa nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật hơn vào chế độ ăn uống có thể giúp làm chậm quá trình suy giảm chức năng thận.



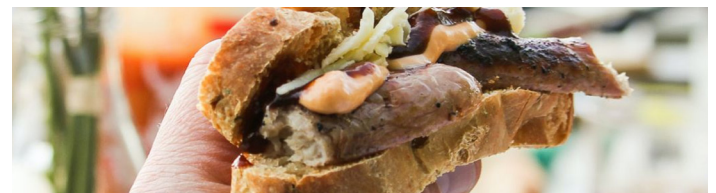
Người bị bệnh thận

GIAI ĐOẠN 5

TĂNG ĐẠM



Khi một người đã bắt đầu chạy thận nhân tạo thì người đó cần lượng đạm cao hơn trong chế độ ăn uống để giúp duy trì mức đạm trong máu và cải thiện sức khỏe. Việc chạy thận loại bỏ chất thải đạm ra khỏi máu, vì vậy chế độ ăn ít đạm không còn cần thiết nữa.



Lượng đạm chính xác mà bạn cần phụ thuộc vào kích thước cơ thể, tình trạng dinh dưỡng và loại bệnh thận của bạn. Vì quá ít đạm có thể dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở bất kỳ giai đoạn nào của bệnh thận, hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc gặp chuyên gia dinh dưỡng về thận để tìm ra lượng và loại đạm phù hợp với bạn. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ theo dõi chức năng thận của bạn để quyết định bất kỳ thay đổi nào cần thiết cho chế độ ăn uống hoặc thuốc men.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với National Kidney Foundation (Tổ chức Thận Quốc gia)

Đường dây trợ giúp miễn phí: 855.NKF.CARES hoặc email: nkfcare@kidney.org