

Chế độ dinh dưỡng dành cho bệnh thận mạn tính

Khi thận của quý vị không còn hoạt động tốt, đó là lúc cần thay đổi thói quen ăn uống của quý vị. Điều này sẽ giúp cơ thể quý vị làm việc tốt hơn, để quý vị cảm thấy khỏe hơn.

Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cách kiểm soát lượng dưỡng chất **natri**, **kali** và **phosphorus** trong chế độ dinh dưỡng của quý vị.

Điều này sẽ giúp quý vị duy trì mức độ khỏe mạnh trong máu. Đồng thời ngăn mất xương và cân bằng trạng thái dinh dưỡng của cơ thể quý vị.

- Quá nhiều muối trong chế độ dinh dưỡng có thể dẫn đến khó kiểm soát huyết áp của quý vị, làm quý vị cảm thấy khát nước và cơ thể tích nước.
- Hàm lượng phốt pho trong máu cao có thể là dấu hiệu sớm cho thấy bệnh suy thận đang ảnh hưởng đến xương của quý vị.
- Nếu nồng độ kali trong máu quá cao, quý vị sẽ được hướng dẫn ăn trái cây và rau quả chứa ít kali hơn. Điều này sẽ bảo vệ tim quý vị.
- Lượng chất lỏng thừa được thận loại bỏ. Vì thận của quý vị không hoạt động tốt nên quý vị sẽ được hướng dẫn hạn chế lượng chất lỏng mà quý vị uống.

Cách hạn chế natri, kali và phốt pho

- Nấu ăn tại nhà từ nguyên liệu tươi ngon nhất có thể.

Chọn:

- Thực phẩm chứa dưới 200mg natri trong mỗi khẩu phần
- Thức ăn đông lạnh hoặc đóng gói chứa không quá 600mg natri

- Thực phẩm không có “kali clorua” trong danh sách thành phần
- Trái cây và rau có mức kali thấp
- Gia vị có lượng natri thấp như cải ngựa và mù tạt vàng

Giới hạn:

- Bất kỳ loại thực phẩm nào có phosphorus tăng cường (tìm từ “phos” trong danh sách nguyên liệu. (như canxi phosphate)
- Đồ chua (như dưa chua, dưa cải, ô liu)
- Nước sốt natri cao (như BBQ, tương cà, nước tương, teriyaki và nước sốt cà chua)
- Súp đóng hộp, thực phẩm đóng gói, thịt và pho mát chế biến sẵn, thức ăn nhanh, thực phẩm mua tại trạm xăng dầu, thực phẩm mua tại máy bán hàng tự động và các thực phẩm tiện lợi khác
- Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị theo dõi lượng canxi thu nạp, tránh các loại thực phẩm bổ sung canxi hoặc giàu canxi.



MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

23404FLYMDCAVI
200708

Chế độ dinh dưỡng dành cho bệnh thận mạn tính

Thực phẩm chứa protein

Tìm các loại cá, gà, gà tây hoặc hải sản "toàn bộ tự nhiên". Các loại thực phẩm này không chứa quá nhiều natri hoặc phosphorus. Protein trong thực vật giúp thận hoạt động ít hơn.

- Thực phẩm giàu protein thực vật là đậu phụ, cây họ đậu và các loại hạt.

Bánh mì, Ngũ cốc và Hạt

Tìm bánh mì, ngũ cốc và hạt chứa ít natri hơn.

Trái cây và Rau quả

Nếu nồng độ kali trong máu của quý vị cao, quý vị cần phải hạn chế trái cây và rau quả có mức kali cao. Để cắt giảm lượng kali trong rau củ:

- Cắt thành từng miếng nhỏ dày khoảng 1/8 inch.
- Rửa và ngâm trong nước trong ít nhất 2 giờ.
- Sử dụng lượng nước nhiều hơn 10 lần so với các loại rau.
- Xả và rửa dưới nước ấm.
- Sau đó đun sôi trong 5 phút trước khi ăn.

Sữa và Sản phẩm thay thế sữa

Các thực phẩm chế biến từ sữa có hàm lượng phosphorus cao. Trao đổi với Chuyên gia dinh dưỡng để biết loại thực phẩm nào là tốt nhất cho quý vị.

Chất béo và Gia vị

- Dùng chanh, giấm, thảo mộc và gia vị để làm tăng hương vị thức ăn thay vì dùng muối.

Chất lỏng

Nếu bác sĩ nói yêu cầu quý vị hạn chế chất lỏng:

- Nhai đá bào.
- Sử dụng ly 6 ounce để đựng chất lỏng trong bữa ăn.
- Hạn chế chất lỏng bằng các nguyên liệu "phos" (chẳng hạn như soda). Đọc nhãn thành phần dinh dưỡng.

Quý vị cần trợ giúp về chế độ dinh dưỡng của mình?

Nếu quý vị đang chạy thận, hãy gặp chuyên gia dinh dưỡng ở trung tâm chạy thận để thảo luận về chương trình thực phẩm tốt nhất cho quý vị.

Nếu quý vị không chạy thận và muốn trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng, hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị viết giấy giới thiệu.

Nếu quý vị có thắc mắc nào:

Gọi cho Đường dây y tá tư vấn của Molina.

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.

Tiếng Anh: (888) 275-8750

Tây Ban Nha: (866) 648-3537

Người dùng TTY/TDD: 711

Để nhận thông tin bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng thay thế, vui lòng gọi cho Phòng Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại trên thẻ ID của quý vị.



MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.