

THỰC ĐƠN MẪU:

Năng lượng 1819kcal; Đạm 43g; Béo 40g; Bột đường 324g

Bữa sáng: Miến bò (miến 70g; thịt bò 20g; hành lá; cải xanh)

Bữa phụ: Bánh mì 1/2 cái; sữa bò 200ml

Bữa trưa: Cơm 2 bát lưng (gạo 100g); Thịt lợn nửa nạc nửa mỡ kho (20g); Rau muống xào (rau muống 150g; dầu 20g); Canh cải xanh 50g, cam 100g, đường 10g

Bữa phụ: Chè bột sắn (bột sắn 15g; đường 20g; khoai sọ 70g)

Bữa tối: Cơm 2 bát lưng vơi (gạo 80g); Cá nục kho (cá nục 30g; dầu 10g); Canh cải bắp 50g.

Năng lượng (kcal): 1800-1900

Chất đạm (g): Giai đoạn 1-2: 40- 44; Giai đoạn 3-4: < 33g

Chất béo (g): 40- 50

Chất bột đường (g): 313- 336

Natri (mg): < 2000

Kali (mg): Giai đoạn 1-2: 2000-3000; Giai đoạn 3-4 (tăng kali máu): < 1000mg.

Phosphat (mg): Giai đoạn 1-2 và Giai đoạn 3-4 (không tăng kali máu) <1200; Giai đoạn 3-4 (tăng kali máu): <600mg) Nước (l): 1- 2

Bệnh nhân có thể thay đổi món ăn trong ngày như sau:

Nhóm bột đường: gạo 70g tương đương 3 chiếc bánh mì loại 1000đ, hoặc 180g bánh phở, hoặc 240g bún, hoặc 90g mỳ, hoặc 70g miến, hoặc 200g khoai lang, khoai sọ, hoặc 300g khoai tây, hoặc 150g sắn củ.

Nhóm chất đạm: 40g thịt nạc tương đương 40g cá, lươn, tôm, hoặc 60g đậu phụ, hoặc 1 quả trứng, hoặc 25g sữa bột toàn phần, hoặc 20g sữa bột tách béo.

**CHẾ ĐỘ ĂN
CHO NGƯỜI SUY THẬN
MÃN TÍNH
(Không lọc máu)**



NGUYÊN TẮC:

Giàu năng lượng: 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.

(Cân nặng lý tưởng = số lẻ chiều cao x 0,9; ví dụ người cao 160 cm, cân nặng lý tưởng sẽ bằng 60 x 0,9 = 54kg).

Protid:

Suy thận giai đoạn 1-2: 0,6-0,8 g/kg cân nặng lý tưởng/ngày.

Giai đoạn 3-4: 0,4-0,6g/kg cân nặng lý tưởng/ngày.

Tỷ lệ protid động vật/tổng số $\geq 60\%$

Lipid: 20- 25% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid.

Đảm bảo cân bằng nước và điện giải:

Ăn nhạt tương đối: Natri < 2000 mg/ngày

Kali:

Giai đoạn 1-2: Hạn chế kali khẩu phần 2000-3000 mg/ngày khi kali máu >6 mmol/l ; Hạn chế hoặc sử dụng vừa phải các thực phẩm giàu kali.

Giai đoạn 3-4 (tăng kali máu): kali khẩu phần < 1000mg/ ngày.

Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định:

V nước = V nước tiểu + V dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...) +300 đến 500ml (tùy theo mùa).

Phosphat: < 1200mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu phosphat.

Đủ vitamin và khoáng chất; nhất là sắt và acid folic vì bệnh nhân suy thận thường có thiếu máu kèm theo.

Số bữa ăn: 4 bữa/ngày



Thực phẩm không nên dùng nhiều: đậu đỗ, gạo, mì...

Thực phẩm hạn chế:

Thức ăn có phosphat như gan, bầu dục, tim, não, tủy sống...

Hạn chế ăn các loại rau có nhiều đạm thực vật như: giá đỗ, rau muống, rau ngót, đậu quả...

Thực phẩm nên dùng:

Các thực phẩm là nguồn protein quý như: trứng, sữa, cá, thịt nạc...

Các chất bột ít đạm thực vật như sắn, khoai lang, khoai sọ, khoai tây, miến dong, bột sắn dây...

Rau ít đạm, ít chua như cải các loại, dưa chuột, bầu bí, mướp...

Các loại quả ngọt ít chua như nhãn, na, đu đủ, chuối chín...

