

# TÀI LIỆU TƯ VẤN

## DINH DƯỠNG SAU GHÉP THẬN

BS. LÊ THỊ TIẾN, BS. ĐẶNG ANH ĐÀO, BS. NGUYỄN HÙNG

KHOA NỘI THẬN – NỘI TIẾT

BỆNH VIỆN ĐÀ NẴNG

### HIỂU BIẾT VỀ CÁC GIAI ĐOẠN SUY THẬN

Sau khi ghép thận, bệnh nhân vẫn có thể còn bệnh thận tiềm ẩn. Có tất cả 5 giai đoạn của bệnh lý thận mạn. Bác sĩ sẽ xác định giai đoạn suy thận dựa vào sự tồn tại của tổn thương thận và mức lọc cầu thận (GFR), mức lọc cầu thận thể hiện mức độ chức năng thận của bệnh nhân. Bệnh nhân cần thảo luận với bác sĩ chuyên khoa thận về giai đoạn của bệnh thận hoặc về chế độ điều trị.

#### *Bảng phân độ giai đoạn bệnh lý thận của người ghép thận*

Giai đoạn	Mô tả	Mức độ lọc cầu thận (GFR)
1	Tổn thương thận (protein niệu...) với GFR bình thường	$\geq 90$
2	Tổn thương thận với giảm nhẹ GFR	60 đến 89
3	Giảm GFR mức trung bình	30 đến 59
4	Giảm nặng GFR	15 đến 29
5	Suy thận	$< 15$

Nếu bạn đã nhận được tạng ghép, bạn cần phải có chế độ ăn uống thực sự khác biệt so với trước khi ghép tạng. Hướng dẫn này sẽ mô tả sự thay đổi trong chế độ tiết thực cần thiết cho bạn và khiến bạn cảm thấy tốt hơn.

## **CÓ CẦN THIẾT THỰC HIỆN CHẾ ĐỘ TIẾT THỰC ĐẶC BIỆT KHÔNG?**

Câu trả lời là có. Sau khi ghép tạng, chế độ ăn uống của bạn đóng vai trò rất quan trọng. Nếu bạn đã từng chạy thận trước đó và đã được ghép thận, bạn sẽ có chế độ tiết thực dễ dàng hơn so với lúc bạn còn chạy thận nhân tạo.

## **MỨC ĐỘ CHOLESTEROL VÀ TRIGLYCERIDE**

Chất béo (cholesterol hoặc triglyceride) trong máu của bạn có thể cao. Nồng độ cholesterol và triglyceride cao có thể gây nên bệnh lý tim mạch. Thực hiện những bước này có thể giảm chất béo và cholesterol trong máu của bạn:

- Giảm cân nếu bạn thừa cân
- Giảm thức uống có cồn
- Hạn chế lòng đỏ trứng gà khoảng 3 đến 4 trứng/ tuần.
- Sử dụng thịt nạc, thịt gia cầm hoặc cá.
- Sử dụng các chế phẩm sữa không béo.
- Sử dụng salad trộn hoặc salad trộn không béo.
- Tránh thức ăn chiên, rán
- Tránh mỡ, bơ hoặc bơ thực vật đậm đặc.
- Chỉ sử dụng một lượng nhỏ dầu, bơ hoặc sốt mayonnaise. Tránh các thức ăn có thành phần như “hydrogen hoá”, hoặc “hydrogen hoá từng phần”.
- Thay thế món tráng miệng có chất béo nhiều như kem, bánh nướng, bánh bông lan hoặc bánh quy bằng trái cây hoặc những món tráng miệng không béo khác.

## **THỨC ĂN NÀO CÓ NHIỀU CARBOHYDRATE?**

Bạn cần phải biết một vài sự thật quan trọng về thức ăn chứa carbohydrate:

- Carbohydrate được tạo ra từ đường và tinh bột.
- Carbohydrate cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- Khi bạn đang uống thuốc steroid, rất khó để cơ thể bạn nạp thêm carbohydrate thêm. Vì điều này làm tăng lượng đường trong máu và có thể gây đái tháo đường.

Chính vì những nguyên nhân trên, bạn cần giảm ít lại lượng carbohydrate “đơn giản” trong chế độ ăn uống. Carbohydrate “đơn giản” bao gồm đường, đồ ngọt và soda. Carbohydrate “phức tạp” nên được bổ sung vào chế độ ăn uống hàng ngày của bạn như pasta (mì ý), bánh mì, ngũ cốc và lúa gạo

## **CÓ CẦN PHẢI TUÂN THỦ CHẾ ĐỘ ĂN GIẢM MUỐI?**

Hầu hết các bệnh nhân ghép thận cần hạn chế muối, mặc dù điều này thay đổi theo từng người. Thuốc chống thải ghép, đặc biệt là steroids có thể gây giữ nước trong cơ thể bạn. Muối làm cho vấn đề giữ nước trầm trọng thêm và làm tăng huyết áp. Kiểm soát tốt huyết áp rất quan trọng với vấn đề ghép của bạn. Bác sĩ của bạn sẽ tư vấn lượng muối hàng ngày cần thiết cho bạn.

Dưới đây là những thực phẩm có nhiều muối phổ biến

- Gia vị muối
- Nước tương, hay nước sốt teriyaki
- Thịt xông khói như thăn lợn, thịt hông lợn và xúc xích.
- Xúc xích ý, xúc xích hun khói.
- Thức ăn đóng hộp, sấy khô, soup mì khô.

## **PROTEIN?**

Protein rất quan trọng vì các lý do sau:

- Giúp tạo cơ
- Lành vết thương

Lượng protein trong chế độ ăn sau ghép của bạn cần phải nhiều hơn so với bình thường để giúp tái tạo các mô cơ đã bị hư hại do liều lớn steroids. Sau đó bạn có thể quay trở về chế độ ăn protein trung bình.

Những thức ăn giàu protein bao gồm:

- Thịt, thịt gia cầm và cá
- Sữa, sữa chua và phô mai.
- Trứng
- Đậu, đậu Hà Lan đã nấu hoặc sấy khô.

## **LƯỢNG KALI THÌ SAO?**

Nếu vấn đề ghép của bạn vẫn tốt thì lượng kali hàng ngày trong chế độ ăn vẫn duy trì bình thường. Tuy nhiên, một vài thuốc chống thải ghép có thể làm gia tăng lượng kali trong máu, trong khi những thuốc khác có thể làm giảm kali. Nếu nồng độ kali trong máu của bạn quá cao hoặc quá thấp, bác sĩ của bạn có thể thay đổi lượng kali trong chế độ ăn của bạn. Một vài thức ăn có nồng độ kali cao bao gồm:

- Cam
- Chuối
- Bơ
- Nước sốt cà chua

- Khoai tây (trắng hoặc ngọt)
- Sữa và sữa chua
- Chất thay thế muối

## **VẤN ĐỀ CANXI VÀ PHOSPHO**

Bạn cần phải quan tâm đến nồng độ canxi và phosphor. Nếu bạn ốm trong một thời gian, thì cơ thể của bạn sẽ thiếu sự cân bằng của canxi và phosphor, mà cả 2 chất này đều ảnh hưởng đến xương đặc biệt nếu bạn mắc thêm bệnh thận. Một khi bạn được hiến tim, gan, phổi hay thận, thì bạn đều có nguy cơ của loãng xương.

Trong những tháng sau ghép, bác sĩ sẽ kiểm tra về xương và sẽ trao đổi với bạn về phương pháp tốt nhất để giúp cho xương bạn khoẻ mạnh tốt nhất có thể, tất cả những người trưởng thành cần cung cấp sữa, phomai và yogurt hàng ngày trong chế độ ăn uống.

Trừ khi bác sĩ, hoặc chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn không nên ăn những thực phẩm đã nói ở trên, thì bạn hãy cố gắng bổ sung chúng trong chế độ ăn hàng ngày. Không tự ý bổ sung thêm canxi và phosphor nếu không có chỉ định của bác sĩ.

## **CÁC THUỐC CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG?**

Câu trả lời là có. Chế độ ăn uống của bạn có thể ảnh hưởng đến cách sử dụng các thuốc cần thiết dự phòng thải ghép. Một vài thuốc chống thải ghép có thể ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống bao gồm:

- Steroids (prednisone)
- Cyclosporine (Sandimmune, Neoral, Gengraf).
- Tacrolimus (Prograf)

- Azathioprine (Imuran)
- Mycophenolate (Cellcept)

Danh sách trên sẽ được bổ sung cập nhật những thuốc mới. Những thuốc này sẽ làm cơ thể bạn thay đổi theo những cách sau đây:

### **Steroids (Prednisone)**

Tác dụng thông thường của việc điều trị steroid:

- Thèm ăn, gây tăng cân không mong muốn.
- Mỡ trong máu gia tăng
- Tăng lượng đường trong máu
- Giữ nước giữ muối
- Giảm cơ và xương

Những tác dụng này gia tăng nếu dùng steroid liều cao.

### **NHỮNG TÁC DỤNG PHỤ LÀ GÌ?**

Những tác dụng phụ phổ biến của những thuốc miễn dịch ghép sẽ làm gia tăng:

- Nồng độ mỡ trong máu như cholesterol, triglyceride
- Tăng lượng đường trong máu
- Tăng huyết áp

Sự thay đổi nồng độ kali, magie và phosphor thường xảy ra. Và những chất này sẽ trở về bình thường nếu bác sĩ cẩn thận điều chỉnh liều thuốc miễn dịch thấp hơn để phòng ngừa thải ghép.

## **LIỆU TÔI CÓ TĂNG CÂN?**

Một số người cảm thấy thèm ăn sau ghép, và sẽ dẫn đến tình trạng tăng cân không mong muốn. Do đó cần tránh những thức ăn nhiều năng lượng, như thức ăn chứa nhiều chất béo, ngọt, tinh bột và những thức ăn giàu mỡ hoặc đường. Bạn cần kiểm soát năng lượng bằng chế độ ăn gồm:

- Rau và trái cây tươi.
- Thịt nạc, thịt gia cầm không da và cá.
- Những sản phẩm không chứa chất béo.
- Những thức uống không đường như soda dành cho ăn kiêng.

Kiểm soát cân nặng sẽ giúp bạn hạn chế các nguy cơ tim mạch, đái tháo đường và tăng huyết áp. Nếu tăng cân không mong muốn, bạn cần phải tăng cường độ tập luyện và theo chế độ ăn giảm calorie. Thảo luận với bác sĩ của bạn để gặp chuyên gia dinh dưỡng tư vấn cho bạn chế độ ăn ít năng lượng và các bữa ăn phụ.

Việc bạn thiết lập các bài tập thể chất rất quan trọng. Và điều này giúp bạn kiểm soát được cân nặng. Tập luyện thể lực sẽ giúp bạn:

- Tăng sức mạnh của các khối cơ
- Giúp bạn có ngoại hình đẹp
- Có sức dẻo dai hơn
- Giúp xương chắc khỏe..

## **NẾU CÓ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THÌ THỂ NÀO?**

Sau ghép, bạn có chế độ ăn mới với giàu protein và giảm lượng carbohydrate đơn giản liên quan đến tác dụng của thuốc steroid và các thuốc khác.

## **CÁC VẤN ĐỀ KHÁC BẠN CẦN BIẾT**

Bạn sẽ rất ngạc nhiên với chế độ ăn đặt biệt trong thời gian ngắn sau phẫu thuật ghép tạng. Ví dụ, sau ghép thận, thận ghép của bạn có thể chức năng chưa hoạt động tốt thì bác sĩ sẽ thiết lập cho bạn chế độ ăn của người bệnh thận trong thời gian ngắn. Hoặc, bạn có thể phải uống nhiều nước hơn.

Bác sĩ của bạn và chuyên gia dinh dưỡng sẽ hướng dẫn bạn những thay đổi này nếu nó xảy ra. Và hãy nhớ rằng, nếu bác sĩ khuyên bạn nên thay đổi hoặc điều chỉnh những thứ bạn đang ăn hoặc uống thì những điều trên đều rất quan trọng cho sức khỏe của bạn và sức khỏe của tạng được ghép vào.