BỆNH VIỆN TỪ DŨ

KHOA DINH DƯỠNG – TIẾT CHẾ

THỰC ĐƠN BỆNH LÝ THẬN TRONG THAI KỲ

- 2014 -

BỆNH THẬN TRONG THAI KỲ

❖ Ảnh hưởng của bệnh thận đối với thai kỳ

Tất cả các bệnh có liên quan đến thận như bệnh cầu thận mạn tính, viêm bể thận mạn tính, bệnh thận do tiểu đường, bệnh thận đa nang, sỏi thận, chạy thận, ghép thận... đều có ảnh hưởng xấu đến tình trạng sức khỏe của sản phụ và thai nhi.

Trong quá trình mang thai, biểu hiện của bệnh lý này sẽ nặng hơn và làm tăng khả năng nhiễm độc, nhiễm trùng, suy thận và tăng những biến chứng thai kỳ như tiền sản giật, tăng huyết áp, sảy thai, sinh non...

Do vậy, trước khi chuẩn bị làm mẹ, các bạn nữ có các bệnh lý thận nên tìm hiểu kĩ các kiến thức về y tế, chế độ dinh dưỡng phù hợp với điều kiện sức khỏe và bệnh lý của bản thân. Bên cạnh đó, các bạn cần thường xuyên thăm khám tại các cơ sở y tế, bệnh viện có uy tín để được theo dõi và tư vấn. Nếu xuất hiện những triệu chứng khác thường hoặc bệnh lý chuyển biến xấu thì phải nhanh chóng nhập viện để có chế độ điều trị tích cực.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO THAI PHỤ BỆNH THẬN

Thực phẩm nên ăn

Lượng nước đưa vào cơ thể phụ thuộc vào mức độ đào thải của thận (tùy giai đoạn tiến triển của bệnh).

◆ **Lượng nước:**

Lượng nước tiểu ngày hôm trước + 500 ml nước.

◆ Nên ăn nhạt: lượng muối hàng ngày chỉ 2g/ngày. Bỏ hẳn muối, gia vị, bột ngọt mà cho 02 thìa cà phê nước mắm.

◆ Nên ăn những thực phẩm chứa chất bột đường nguồn gốc từ các loại đường, khoai sọ, khoai lang, miến dong, bột sắn dây...

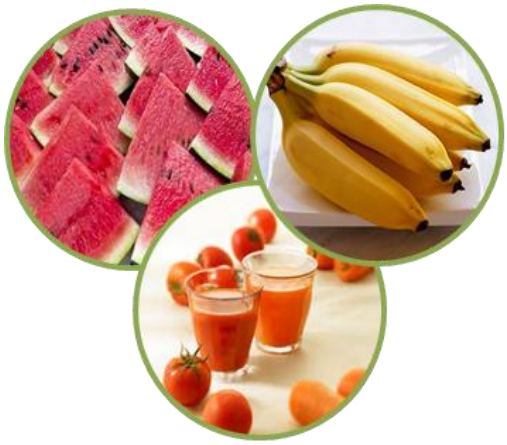
◆ Nên ăn có mức độ các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc từ động vật như: thịt nạc, cá, sữa, trứng. Các loại rau có hàm lượng đạm thấp: dưa chuột, bầu bí, rau cải. Những trái cây tốt cho bệnh thận như: nho, táo, dâu tây…

Thực phẩm nên giảm ăn

◆ Không nên ăn những thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: khô, thịt nguội, dưa cà muối chua…

◆ Không nên ăn những thực phẩm nguồn gốc thực vật có nhiều đạm như đậu đỗ, vừng, lạc, giá đỗ, rau ngót, rau muống, rau dền

◆ Không nên cho muối khi chế biến món ăn



◆ Hạn chế ăn, uống rau và quả chín khi có kali máu cao

Thực đơn:

Năng lượng

2400 Kcal/ngày/người

BỮA ĂN	MÓN ĂN	SỐ LƯỢNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
Sáng	Cháo đường Kẹo cam chanh	- Gạo tẻ: 200g - Đường: 20g 20g (4 viên)	430
Trưa	Cơm	- 02 chén nhỏ	987
	Trứng hấp thịt	- Thịt nạc heo: 50 - Trứng gà: 1 quả - Hành lá: 10g - Dầu thực vật: 10g	
	Canh bí nấu tôm	- Bí xanh: 100g - Tôm đất: 5g	
	Su hào xào	- Su hào: 100g - Dầu thực vật: 5g	
	Quýt ngọt	200g	
Xế trưa	Chè bột sắn	Bột sắn dây: 50g Đường: 20g	148
Chiều	Miến gà	- Miến dong: 150g - Thịt gà: 50 - Rau cải cúc: 50g - Hành lá: 10g - Dầu thực vật: 20g	835
	Táo ngọt	100g	

❖ *Giá trị dinh dưỡng của thực đơn*:

✦ **Năng lượng:** 2400 Kcal:

- P = 67.5g ≈ 15% năng lượng.
- L = 50g ≈ 25% năng lượng.
- G = 270g ≈ 55% năng lượng.

✦ **Chất xơ:** 20-25g/ ngày.

✦ **Ăn nhạt tương đối:** Natri ≤ 2000mg/ ngày – NaCl < 6g/ ngày.

✦ **Đủ các yếu tố vi lượng và vitamin:** vitamin nhóm B, C, E, A.

Khoa **Dinh Dưỡng - Tiết Chế** tại Bệnh viện Từ Dũ có nhiệm vụ sau:

✧ Khám và tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh ngoại trú và nội trú.

✧ Tổ chức thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh an toàn cho người bệnh nằm viện.

✧ Hội chẩn, tham gia điều trị bệnh nhân bằng chế độ dinh dưỡng tại các khoa lâm sàng trong bệnh viện.

✧ Tham gia các hoạt động đào tạo về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.

✧ Tư vấn, giáo dục truyền thông về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm cho bệnh nhân, thân nhân và nhân viên y tế.

✧ Nghiên cứu khoa học và ứng dụng các tiến bộ kỹ thuật về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.

✧ Tham gia chỉ đạo tuyến tại bệnh viện.

Để được tư vấn dinh dưỡng, xin liên hệ:

☎ - Điện thoại: 08 54.042.829 (301)
- Email: khoadd@tudu.com.vn

284 Cống Quỳnh Q1, TP.HCM

227 Cống Quỳnh, Q1, TP.HCM

191 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP.HCM

Website: www.tudu.vn – www. tudu.com.vn

Điện thoại: (08) 54 042 829 – 38 395 117