

DINH DƯỠNG PHÒNG NGỪA SỎI THẬN

Nước bưởi, cà phê, trà, rượu... ảnh hưởng đến tạo sỏi canxi. Cần ăn đủ canxi, các loại thực phẩm giàu kali, magie, giảm protein động vật, giảm muối... để phòng ngừa sỏi thận.

>> Tất cả những điều bạn cần biết về bệnh sỏi thận

Cách phòng ngừa bệnh sỏi thận qua chế độ ăn uống

Tiến sĩ, bác sĩ Nguyễn Bách, Khoa Nội Thận - Lọc máu, Bệnh viện Thống Nhất TP HCM cho biết, sỏi thận được hình thành do sự kết dính của các tinh thể trong một chất nền ở thận hoặc đường tiểu, ngăn trở việc bài tiết nước tiểu. Sỏi thận có thành phần cặn bã trong nước tiểu bao gồm một số chất khoáng, phổ biến nhất là những hỗn hợp có chứa canxi, oxalat hoặc acid uric.

Theo bác sĩ Bách, đây là bệnh lý phổ biến trong số các bệnh thuộc đường tiết niệu. Chế độ ăn uống, sinh hoạt không hợp lý góp phần khiến tỷ lệ mắc bệnh tăng dần hàng năm. Tỷ lệ tái phát sỏi thận hiện cũng rất cao. Dựa vào thành phần hóa học của viên sỏi, có thể phân ra 3 loại sỏi thường gặp là sỏi canxi, sỏi urate và sỏi nhiễm trùng. Trong đó, ở Việt Nam có khoảng 70-80% là sỏi canxi, chủ yếu dạng canxi oxalate và canxi phosphate.

Dinh dưỡng hợp lý có vai trò quan trọng trong việc phòng và trị sỏi thận. (Ảnh: wycokck)

Các nguyên nhân gây sỏi thận

Với sỏi canxi, yếu tố thúc đẩy tạo sỏi là thức ăn chứa nhiều oxalat, natri, protein động vật, vitamin C, đường carbohydrate. Yếu tố ngăn ngừa tạo sỏi là thức ăn chứa nhiều kali, magesium, vitamin B6, phylate...

Với sỏi urat, yếu tố gây tạo sỏi urate là nồng độ acid uric trong máu và pH nước tiểu. Việc uống ít nước, ăn ít trái cây, ăn nhiều thịt gà, đồ biển... dễ gây tạo sỏi urat. Với sỏi cystein, việc ăn nhiều muối, ít trái cây, nhiều thịt có thể góp phần gây bệnh.

Theo bác sĩ Bách, các dấu hiệu nhận biết bệnh sỏi thận là đau vùng hông lưng âm ỉ hoặc từng đợt, tiểu máu không triệu chứng, tiểu đục (có nhiễm trùng kèm theo). Bên cạnh đó có thể sốt, ớn lạnh. Đây là biểu hiện của nhiễm trùng tiểu cấp tính, là biến chứng nguy hiểm nếu không điều trị kịp thời có thể gây sốc nhiễm khuẩn. Ngoài ra bệnh nhân mắc sỏi thận có thể tiểu ra sỏi, bí tiểu hoặc không triệu chứng nào, chỉ phát hiện sỏi nhờ tình cờ chụp phim hoặc siêu âm.

Dinh dưỡng phòng ngừa bệnh sỏi thận

Chế độ ăn uống cho người bị sỏi thận rất đa dạng, phụ thuộc vào thành phần của sỏi. Nguyên tắc chung nhất là phải uống không dưới 2 lít nước mỗi ngày.

Cần ăn đủ canxi, các loại thực phẩm giàu kali, magie, vitamine B6, phylate, giảm protein động vật (5-7g một ngày), giảm muối (2-4 g/ngày), giảm đường sucrose... để phòng ngừa sỏi canxi. Các loại nước uống ảnh hưởng đến tạo sỏi canxi là cà phê, trà, rượu, sữa, nước bưởi...

Có thể phòng ngừa sỏi uric bằng cách giảm bớt thịt gà, đồ biển để giúp giảm lượng purine ăn vào, giảm sản xuất acid uric, kiềm hóa nước tiểu. Nên ăn nhiều trái cây, rau quả nhằm kiềm hóa nước tiểu và giảm nguy cơ tạo tinh thể acid uric.

Với sỏi cystein, chế độ ăn cần chú ý hạn chế muối trong khẩu phần ăn nhằm giúp giảm bài tiết cystein trong nước tiểu. Ăn nhiều trái cây, rau quả giảm bớt thịt gà, đồ biển...

Bác sĩ Bách khuyến cáo, xét nghiệm thành phần nước tiểu nếu có dấu hiệu bất thường thì cần điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý để phòng ngừa bệnh. Nếu nước tiểu nhiều canxi, cần cung cấp đủ canxi, giảm protein động vật, muối, đường sucrose. Nếu nhiều acid uric, cần giảm thức ăn có chứa purine. Nếu nhiều oxalate, cần tránh các thực phẩm chứa nhiều oxalate, vitamin C, ăn đủ

calnxi. Với nước tiểu ít thành phần citrat, nên ăn thêm trái cây, rau quả, giảm protein động vật, uống nhiều nước chanh (có nhiều citrate) giúp giảm hấp thu muối, canxi, protein trong thức ăn.