

# Hướng dẫn Ăn uống Lành mạnh để Ngăn ngừa Sỏi thận Tái phát

Sỏi thận là những tinh thể nhỏ cứng mà có thể hình thành ở một hoặc cả hai quả thận của bạn. Sỏi có thể hình thành khi bạn có lượng canxi, oxalat, photphat hoặc axit uric ở mức độ cao trong nước tiểu của mình.

Có nhiều loại sỏi thận khác nhau. Tài liệu này bao gồm thông tin về sỏi do canxi oxalat, canxi photphat và axit uric. Sỏi do canxi oxalat là loại thường gặp nhất. Việc biết bạn đã có loại sỏi nào sẽ rất hữu ích vì lời khuyên về cách ăn có thể hơi khác một chút. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn không chắc.

Hơn một nửa số người đã từng bị sỏi thận sẽ hình thành một viên sỏi nữa. Những hướng dẫn này sẽ giúp bạn giảm nguy cơ bị một viên sỏi thận nữa.



Các bước quý vị có thể thực hiện

**1. Uống nhiều chất lỏng, đặc biệt là nước.** Đây là **điều quan trọng nhất** bạn có thể làm để giảm nguy cơ bị một viên sỏi thận nữa.

- Cố gắng uống ít nhất 2.5 đến 3.0 lít (10 đến 12 cốc) chất lỏng mỗi ngày. Điều này sẽ tạo ra khoảng 2 đến 2.5 lít nước tiểu mỗi ngày. Thải ra nhiều nước tiểu giúp ngăn ngừa sỏi hình thành. Việc này cũng giúp loại bỏ bất kỳ viên sỏi nhỏ nào đã hình thành trước khi chúng phát triển lớn hơn.
- Nếu bạn không quen với việc uống nhiều chất lỏng như thế này, hãy thử uống thêm một ly chất lỏng mỗi ngày và từ từ tăng số ly bạn uống.
- Hầu hết lượng chất lỏng của bạn phải là nước. Bạn cũng có thể uống sữa, đồ uống có nguồn gốc thực vật có bổ sung dưỡng chất, trà hoặc cà phê.
- Hạn chế đồ uống có đường như nước tăng lực, đồ uống thể thao, nước có hương vị, soda, trà và cà phê có đường, và đồ uống có hương vị trái cây. Những đồ uống này có thể khiến bạn tăng nguy cơ bị sỏi thận.

Hãy thử những gợi ý sau để giúp bạn uống nhiều nước hơn:

- Uống một ly nước sau khi thức dậy.
- Uống một ly nước trong mỗi bữa ăn.

- Đừng đợi đến khi khát mới uống nước.
- Sử dụng một chai nước để giúp bạn theo dõi lượng nước bạn đang uống.
- Để một bình nước trên mặt bếp hoặc trong tủ lạnh khi bạn ở nhà và ở nơi làm việc.
- Thêm một ít chanh vàng, chanh xanh, dưa chuột, dưa hấu hoặc lá bạc hà cắt nhỏ vào ly nước của bạn để có hương vị mới.
- Đặt lời nhắc cho bản thân bạn, chẳng hạn như email hoặc tin nhắn tự động trên điện thoại thông minh hoặc cửa sổ bật lên trên lịch của bạn.

**2. Tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, chẳng hạn như chế độ ăn DASH.** Chế độ ăn DASH có nhiều rau củ, trái cây và ngũ cốc. Chế độ ăn này bao gồm các sản phẩm sữa với hàm lượng chất béo ít hơn, cá, thịt gia cầm, các loại hạt trần, hạt giống, hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng. Chế độ ăn uống này có hàm lượng muối thấp và nhiều kali và citrat, giúp giảm nguy cơ hình thành sỏi thận.

**3. Hạn chế đạm động vật, bao gồm thịt, cá, hải sản, thịt gia cầm và trứng, không quá hai khẩu phần, mỗi khẩu phần 3 ounce (90 gram) mỗi ngày.**

- Đạm trong thực phẩm từ sữa và thực vật không khiến bạn tăng nguy cơ bị sỏi thận.
- Chọn các nguồn protein từ thực vật như hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng, đậu phụ, các loại hạt trần và hạt giống thường xuyên hơn.

**4. Hạn chế lượng muối ăn vào ở mức dưới 2300mg mỗi ngày.**

- Nếu bạn ăn thực phẩm đã qua nhiều giai đoạn chế biến, hãy giảm tần suất ăn hoặc ăn với số lượng ít hơn. Thực phẩm đã qua nhiều giai đoạn chế biến là nguồn chính đưa muối vào trong chế độ ăn của chúng ta. Những món ăn này bao gồm:
  - các sản phẩm bánh thương mại như bánh mì, bánh muffin, bánh quy (cookies), món tráng miệng, bánh quy giòn (cracker) và thanh granola
  - các món ăn hỗn hợp mua ở cửa hàng như pizza, lasagna, món khai vị được làm lạnh hoặc đông lạnh, khoai tây đông lạnh và salad đã chế biến sẵn
  - thịt đã qua chế biến như xúc xích, thịt nguội, cánh gà, burger và thịt viên

- pho mát, súp, nước sốt và các loại gia vị đóng gói và đóng hộp.
- Hãy sử dụng nhãn thực phẩm để giúp bạn chọn các món ăn có hàm lượng muối thấp. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết thực phẩm đó có hàm lượng muối ít hay nhiều. 5% DV trở xuống là ít và 15% DV trở lên là rất nhiều. Bạn cũng có thể sử dụng thông tin đó để so sánh các sản phẩm.
- Nấu từ nguyên liệu thô thường xuyên hơn bằng cách sử dụng các nguyên liệu qua ít khâu chế biến hơn có ít hoặc không thêm muối.
- Tạo hương vị cho thức ăn của bạn mà không dùng muối. Sử dụng các loại thảo mộc, gia vị, chanh vàng, chanh xanh, tỏi, gừng hoặc hạt tiêu.

**5. Đáp ứng nhu cầu canxi của bạn.** Đối với hầu hết người trưởng thành từ 19 đến 50 tuổi, lượng canxi được khuyến nghị cho một ngày là 1000 miligam. Phụ nữ trên 50 tuổi và nam giới trên 70 tuổi cần 1200 miligam canxi mỗi ngày.

- Hãy ăn thực phẩm giàu canxi thay vì uống chế phẩm bổ sung. Những món ăn giàu canxi bao gồm:
  - Sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua và pho mát
  - Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất
  - Đậu phụ làm bằng canxi sunfat
  - Cá đóng hộp có xương như cá hồi hoặc cá mòi.
- Nếu bạn cần dùng chế phẩm bổ sung để đáp ứng nhu cầu của bạn, hãy dùng nó cùng với bữa ăn.

**6. Nếu trước đây bạn đã bị sỏi do canxi oxalat, hãy ăn kèm một món là nguồn cung cấp canxi khi ăn thực phẩm có hàm lượng oxalat cao.** Điều này giúp giảm lượng oxalate mà cơ thể bạn hấp thụ và giảm nguy cơ bị sỏi thận. Các loại thực phẩm sau đây có lượng oxalat cao:

- Củ cải đường (beet)
- Trà đen
- Sô-cô-la đen
- Hạt trần và lạc/đậu phộng
- Đại hoàng (rhubarb)

- Rau bi-na
- Dâu tây
- Cám lúa mì.

**7. Đáp ứng nhu cầu vitamin C của bạn bằng thực phẩm thay vì chế phẩm bổ sung.** Uống chế phẩm bổ sung có hơn 1000mg vitamin C mỗi ngày có thể khiến bạn tăng nguy cơ bị sỏi thận.



### Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Ghi chú

---

---

---

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.