

食品安全宣传系列 2018 年之十八:

肾病患者不能愉快地吃螃蟹了 原因主要包括这 5 点



众所周知，螃蟹的营养价值高，不仅含有丰富的蛋白质，还含有人体必需的营养元素：不饱和脂肪酸、维生素 A、维生素 D 和 B 族维生素，以及钾、钙、镁、硒、碘、锌等微量元素，加之螃蟹的肉质鲜嫩，味道美味，总能吸引到众多老饕为之买单，这些螃蟹爱好者中不乏一些肾病患者，他们对于自己是否能吃蟹充满疑惑。那么，肾病患者到底能不能吃螃蟹呢？如果吃螃蟹，肾病患者应该注意什么呢？

对于肾病患者来说，饮食应该能够帮助减轻肾脏负担，消除或减轻临床症状。而到底能不能吃螃蟹，肾病患者应该接受医生的正确指导，根据自身蛋白尿的程度及肾功能的具体状况来确定。总的来说，螃蟹不属于肾病患者的推荐饮食，主要原因包括以下 5 点：

1. 肾病患者吃螃蟹后，血液中的游离蛋白浓度会增加，这使得单位时间内经过肾小球基底膜漏出的蛋白增加，蛋白质摄入越多，蛋白质漏出也越厉害，肾脏呈高滤过状态，这会造成患者的肾脏功能减退加快。

2. 肾病本身会对全身血管造成伤害，螃蟹又是高胆固醇食物，因此如果肾病患者常食螃蟹，则易患上高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病等心血管并发症，这些疾病又会加重原发疾病，造成恶性循环。

3. 螃蟹是高嘌呤食物，嘌呤在人体中会氧化为尿酸，经肾脏排出体外，而肾脏功能不全的患者排尿酸能力较低，致使体内尿酸浓度过高。因此肾病患者过量食用螃蟹容易造成痛风、肾结石等疾病。

4. 很多肾病患者肾脏调节内分泌和电解质紊乱的功能受损，不能正常地将微量元素排出体外，从而导致体内过量蓄积，所以需要限制钾、磷等微量元素的摄入量，尤其在患者少尿期、透析不充分及血钾、血磷生化指标异常时，更应谨慎食用螃蟹这种富含微量元素的食物。

5. 螃蟹这类水产品中会有一些病菌或是寄生虫，而肾病患者大多都服用免疫抑制剂的药物，抵抗力较常人低，因此食用螃蟹容易发生感染。

另外，即使经过医生的批准可食少量螃蟹，肾病患者也应该在食用过程中注意以下 2 个方面：

1. 不吃膏和黄。螃蟹最受欢迎的是它壳下那一片珍馐，公蟹叫膏，母蟹叫黄，都是由生殖器官和生殖细胞组成，含有大量的脂肪、嘌呤和蛋白质，所以吃起来特别香。但这对于肾病患者来说并不健康，它可能造成患者血脂升高、尿酸升高，对肾脏造成不必要的负担。

2. 不和啤酒、甜饮料一起食用。啤酒和水产品一起食用容易导致尿酸升高，这已经是被大家所熟知的常识了，螃蟹亦是如此。另外，甜饮料中的果糖也能刺激尿酸分泌，与螃蟹一起食用，同样能够引起尿酸大量蓄积在血液中，不利于患者健康。（李雁）

作者：李雁。本文由上海交通大学附属第六人民医院肾脏科主任医师简桂花进行科学性把关。

来源：人民网-科普中国 2018 年 05 月 31 日