



慢性肾病患者能吃豆制品吗?

□ 马博士健康团硕士生 郭凯威

的蛋白质以及必需氨基酸。

大豆蛋白质含量高达35%~40%，且赖氨酸含量较多，氨基酸模式较好，具有较高的营养价值，属于优质蛋白质。豆制品是由大豆类作为原料制作的发酵或非发酵食品如豆浆、豆腐、豆腐干等，也是膳食中优质蛋白质的重要来源。另外，大豆饱和脂肪含量低、不饱和脂肪含量高，富含纤维和各种有益的植物化学物，如大豆异黄酮和大豆多肽。

大量蛋白质会加重慢性肾患者的代谢负担

蛋白质进入体内后会分解为肌酐、尿酸、尿素等代谢废物，这些物质大都经肾脏排出。

慢性肾病患者，肾脏排泄能力有所降低，如果大量摄入蛋白质，代谢废物在体内就会明显增多，进而加重肾脏负担。采用低蛋白饮食后，肌酐、尿素氮等代谢废物的产生明显减少，肾功能下降速度显著变慢。但是过度限制蛋白质的摄入会导致营养不良，一方面要控制蛋白质的摄入量，另一方面人体代谢又需要蛋白质，为了满足

这两个方面的要求，需要摄入优质蛋白质。

慢性肾患者的饮食有什么要求呢?

- 1.限制米、面类等植物蛋白质的摄入量，将适量的奶类、蛋类或各种肉类、大豆蛋白等优质蛋白质的食品作为蛋白质的主要来源。
- 2.可选用土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜等食物替代米面及制品作主食。
- 3.尽量在限制蛋白质的摄入量范围内供给优质蛋白质，从而保证人体蛋白质代谢需要，减少组织蛋白质分解。
- 4.因病情需要限制钾含量高的食品时，应慎重选用水果、土豆、马铃薯淀粉、蔬菜等。
- 5.患者食量较少时，可在饮食烹饪中增加碳水化合物及植物油类以达到所需能量的摄入。

从以上可以看出，豆制品营养丰富，并且大豆中的蛋白质也是优质的，慢性肾病患者在坚持低优质蛋白质饮食的前提下，可以适当摄入豆制品。

(中青报)

我国是大豆的故乡，也是最早研发生产豆制品的国家，大豆栽培在我国已有五千年的历史。

大豆中含有丰富的优质蛋白质，有很多人都喜欢吃豆制品，但是民间一直流传着“慢性肾病患者不能吃豆制品”的说法。

这种说法有道理吗?慢性肾病患者真的不能吃豆制品吗?为什么会有“慢性肾病患者不能吃豆制品”的说法呢?

大豆属于优质蛋白质

以往普遍认为，动物蛋白质中必需氨基酸含量高，生物利用度好，代谢废物少;而大豆及豆制品中非必需氨基酸含量高，生物利用率低，代谢废物多。

所以，慢性肾病患者不能吃大豆及豆制品。然而，近年来研究表明，适量摄入豆制品反而有利于肾功能的恢复。要弄清这个说法，首先让我们来了解一下大豆和豆制品中蛋白质的营养学特点。大豆的蛋白质虽然属于植物蛋白，但和谷类食物比较，含有较多

人们对营养的意识越来越强了，关于奶制品的问题越来越多，“喝哪个奶更补钙”“脱脂牛奶只脱了脂吗”“奶酪能不能多吃”“酸奶是不是能减肥”等。

总体来说，三种奶制品的钙含量都不低，可以作为补钙的途径。

牛奶是最常见的乳制品了，纯牛奶可以分为全脂牛奶、低脂牛奶和脱脂牛奶。牛奶是一种优秀的补钙食物，牛奶中的钙质相对于其他食物来说含量和吸收率算非常高的，可以作为健康人群每天钙摄入的良好来源。2016版《中国居民膳食指南》中对于奶制品的核心建议指出“每天吃各种各样的奶制品，相当于液态奶300克”。

很多朋友指出“喝了牛奶会腹泻”，的确对于国人来说，多数人群在大量饮用牛奶的情况下会出现腹痛、腹泻等乳糖不耐受的状况，但如果少量饮用，绝大部分人群是可以放心喝牛奶的。

酸奶可以理解成在牛奶的基础之上，经过乳酸菌的发酵，其中的乳糖含量会低一些，更适合一些乳糖不耐受的人群。酸奶糖的含量远大于牛奶，那是因为常见的酸奶产品为了口感，往往会加入7%左右的糖分。

奶酪对于有些人还是有点陌生，我们可以将它认为是一种浓缩的牛奶，营养价值很高，但是市面上常见的奶酪产品往往含钠比较多，购买的时候建议看一下配料表以及营养成分表，选择相对来说蛋白质多而钠比较少的奶酪。

牛奶、酸奶、奶酪哪个更好?

(301 营养科)

广告



贵州贵酒 封藏酒

— 以时光 酿珍贵 —





中康一品实业有限公司

服务热线: 400-800-2692

销售电话: 010-83362960

