

吃红肉会增加肾衰竭的风险？

王青

武汉美捷登生物科技有限公司

大量研究表明，食用红肉（如猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等）可能会对肾脏造成损伤，增加患肾病以及最终发展为肾衰竭的风险。研究者也发现食用其他类型的蛋白质来取代一些红肉，无论是鸡、鱼、蛋或蔬菜都可能会大大降低这种风险。

新加坡国立大学的研究员 Woon-Puay Koh 表示，在世界范围内，患慢性肾病的人数在不断增加，许多人发展成晚期肾病，需要肾透析或肾移植来治疗。当前的指南建议对于慢性肾病患者，可以通过限制饮食的蛋白摄入，来减轻症状和减缓发展为晚期肾病。

Koh 的研究团队在美国肾脏病学杂志上指出：“虽然限制蛋白质的摄入可以减缓现有肾病的恶化，然而蛋白质，特别是肉类，会增加患肾病的风险吗？这一点还不得而知。”

研究人员指出，在全球范围内约有 5 亿人患有慢性肾病。据美国肾脏基金会的数据，在美国大约有 66 万人正在接受晚期肾病和肾功能衰竭的治疗。这其中，有近 47 万人在肾透析，19.3 万人

进行了肾移植。

几乎还没有证据可以证明，限制蛋白质总量摄入或限制特定食物的蛋白质摄入量可能会延缓肾功能的衰退，Koh 说道：“我们着手研究是想确定关于蛋白质摄入的类型或来源，应该给关注肾脏健康的人们什么样的建议”。

研究人员研究了生活在新加坡的 6 万多成年人的一项长期健康研究的数据。他们根据参与者摄入蛋白质的多少来分组，经过 15 年的随访，发现大约有 1 千人已经发展成了肾功能衰竭。研究团队发现，那些摄入最高量的红肉的参与者与最少量红肉的参与者相比，患肾功能衰竭的风险增加了 40%。

然而，研究人员没有发现肾脏健康与摄入家禽、鱼、蛋、奶和豆类的关联。事实上，他们计算出用一些其他的蛋白质来取代每天摄入的红肉，导致肾衰竭的风险减少了 62%。

“我们的研究表明，人们仍然可以维持他们的蛋白质摄入量，除非他们的肾脏功能已经遭到严重损害。然而，为了减少晚期肾病的风险，吃红肉最好要适量”

Koh 说道。红肉也没有必要像毒药那样去刻意回避，她补充道，但是最好不要每顿饭只吃红肉，或者让红肉成为每天主要的蛋白质来源。

Koh 承认这项研究并不能证明吃红肉会导致肾病，进一步的研究是非常必要的，确定他们的发现并研究红肉的化学物质是如何加重慢性肾病发展的潜在机制。

即便如此，纽约 Montefiore 医疗中心的儿科肾病学专业的临床营养师 Lauren Graf 认为这是一个非常重要的研究，和大量的证据表明过剩的蛋白质肉类会损害肾脏的结论是一致的。Graf 并没有参与这项研究，他说肾损伤可能是由于肉类蛋白质相比于植物蛋白质在消化道有更高的酸性的影响。

“肾脏负责清除日常饮食中摄入额外的酸和肉类蛋白质。因此，吃红肉给肾脏造成更大的工作负荷。”Graf 解释道：“而植物性饮食，富含蔬菜和水果则有相反的效果”。

参考文献

- [1] Reuters. Eating red meat linked to kidney failure risk. Lifestyle. 2016, July 28.
- [2] SOURCE: <http://bit.ly/2a4r4ZZ> Journal of the American Society of Nephrology, online July 14, 2016.

