



低钠盐会引起高钾血症？听听肾内科专家怎么说—— 低钠盐确实是高钾盐 肾功能不全的人群别碰 正常人群可以食用,还有一定好处

□记者 童程红 通讯员 应红燕

“急诊的高钾血症越来越多,追问病史,许多人都是用的低钠盐,因为低钠盐比普通盐贵,认为贵的就是好的。肾脏科医生天天讲,就买最便宜的雪花盐,不能买低钠盐,低钠盐就是高钾盐,是送命盐。恐怕一般的医生也不知道,或者也没有注意,只有肾脏科医生特别重视。”昨天,许多人的朋友圈被这条和盐有关的消息刷屏了。那么,低钠盐和普通盐有什么区别?它真的是送命盐?围绕相关问题,记者采访了我市多名肾内科专家。

低钠盐不神秘，超市里就能买到

低钠盐在朋友圈引起了不小的轰动。记者走访发现,低钠盐并不神秘,超市里就能买到,价格比普通盐贵不了多少。

在位于曙光北路上的一家超市,记者看到,货架上共有4种食盐,其中一种就是低钠盐,一袋300克,售价2.5元,只比其他几种同样克重的盐贵了几毛钱。

产品说明中如是写道:“本产品 in 优级精制盐中合理地添加了食用氯化钾,不仅降低了食盐中的氯化钠含量,而且减钠不减咸。食用本产品,能减少人体对氯化钠的摄入,实现合理膳食。”

售货员告诉记者,这种盐卖得比一般盐要好一些,“比普通盐健康。”但至于健康在哪里,售货员也说不上来。记者随机采访了几名市民,其中一人表示,自己家里吃的就是低钠盐,因为现在讲究低钠饮食,盐吃多了不好,这种盐含钠少,对身体好。

在购物网站上,也有不少低钠盐的信息,宣传比超市里更诱人,价格也上升到一袋十几元甚至一小瓶近百元。有的产品自称比普通盐减少50%的钠,同时含有多种微量元素和矿物质,是最理想的食盐。还有的产品例举了人体摄入太多钠的危害,表示低钠盐应该是人们尤其是孕妇和儿童的首选。

在上述低钠盐的食品添加剂一栏里,记者都看到了“氯化钾”三个字。



超市里,市民正在选购低钠盐。 记者 童程红 摄

低钠盐确实是高钾盐，特定人群不能碰

“肾内科的医生,会要求患者遵循低钠饮食,但绝对不会让患者把家里的盐换成低钠盐。”市李惠利医院肾内科主任医师杨金国表示,低钠盐是通过添加氯化钾代替部分氯化钠,所以,它确实是高钾盐。在用量相同的情况下,钠摄入量固然减少了,钾摄入量却增多了,对于肾功能不全的患者来说,钾比钠危险多了。

该院另一名肾内科专家裘晓蕙也表达了相同的观点:“国际上将慢性肾脏病分为5期,肾功能不全的患者,病情起码已经进展到3期也就是中期了。这类患者,肾功能指标减退,肾脏排钠排钾的能力已经明显降低甚至丧失。钠排不出,会造成血压升高,人体水肿,但钾排不出,会抑制心脏搏动,导致心律失常,甚至心脏骤停。相较之下,钾的危害比钠更大。”

杨金国同时表示,肾功能不全的患者,往往本身就会并发高钾血症,这种情况下,再吃低钠盐,无异于雪上加霜。而且,低钠盐在咸度上多少会打点折扣,为了使菜肴保持与原来相同的口感,人们可能不知不觉中就放多了盐,这样一来,钠没少吃,钾还多吃了,就更加不好了。

不过,临床上由于食用低钠盐而诱发高钾血症的患者,近年来已经非常少见。“我们天天说,月月说,患者都知道了啊,不光钠不能多吃,钾也不能多吃。”杨金国认为,朋友圈中所说的急诊高钾血症患者越来越多,是夸张了。

正常人群可以吃低钠盐,但低钠盐不等于低钠饮食

多名肾内科专家表示,低钠盐正常人群可以食用,对心血管还有一定的好处,但肾功能不全的人不推荐。不过市民也误以为吃低钠盐就是低钠饮食。

事实上,低钠饮食的意思,是要减少盐的摄入量,而不是让人改吃低钠盐。尤其是宁波人,要改变本就偏咸的饮食习惯,不当“咸骆驼”。世卫组织建议人均每日吃盐不宜超过6克,而据调查,阿拉宁波人,一天12克都不止。

市一院肾内科主任医师边学燕说,门诊中,有

些患者对吃盐是挺注意的,做菜都离不开小盐勺,但平时吃东西不讲究,最爱吃一些“下饭”的食物,殊不知,咸蛋、咸菜、咸蟹、酱瓜,里面不都是盐啊?

专家表示,每个人都该践行低钠饮食,尤其是以下5类人群:肾炎综合征的患者,即使肾功能指标仍然正常;肾功能不全的患者,无论是原发或继发;高血压人群;经常水肿的人群,即使是不明原因的水肿;高钠血症的患者。

杨金国则建议,40岁以上的人,最好每年做一次肾功能检查,40岁以下的,可放宽到两年一次。

相关链接

市面上这么多盐,到底哪种好?

市面上的盐,林林总总不下几十种,除了传统的湖盐、海盐,还冒出了许多新式花样的盐,如深井盐、玫瑰盐、海藻盐、菌菇盐、蒸馏盐等,价格不低。那么,到底哪种盐好?为此,记者采访了市李惠利医院资深营养师金科美。

金科美表示,自己家里同时备有无碘盐和碘盐,都是超市里能买到的一些比较普通的盐。在烹调海产品的时候,她会使用无碘盐,在烹调肉类和蔬菜的时候,使用碘盐,“我市还是轻度缺碘的地区,不过是不是一定要通过吃碘盐来补碘,还是要根据每个人的饮食情况来决定。经常吃海产品的人,一般不太会缺碘,不一定非得吃碘盐。”金科美

说。

至于其他高价盐,金科美认为,“盐就是盐,即使里面含有微量元素、矿物质,或是其他各种各样有益于人体的成分,但是盐是调味品,不是保健品,一天几克的量,哪里能起到什么作用?”

杨金国等多名肾内科专家表示,自己家里用的也都是些平价盐。“比吃哪种盐更重要的,还是少吃盐。”市二院肾内科主任医师罗群强调,有些市民认为,吃盐少了人会没力气,那是在物资极度匮乏、大家都吃不上盐的年代。从维持人体机能的角度来看,一天2克盐足矣,世卫组织推荐的一天6克盐,已经是照顾到大家的“舌尖”了。