

低鉀飲食



壹、前言

人體中多餘的鉀離子有 80~90%經由尿液排泄，當腎臟功能退化導致鉀離子排泄減少，易造成鉀離子蓄積在人體內。血中鉀離子太高（血鉀大於 5.5mEq/L）會引起腸蠕動增加、腸絞痛、腹瀉、肌肉抽痛、痙攣痛、感覺異常(麻木刺痛感)、肌肉無力、弛緩性麻痺、心律不整和低血壓。所以腎臟病病人需採低鉀飲食治療，以維持身體最基本的營養需求量和電解質的平衡。

貳、定義

指鉀離子限制在每天 40 mEq (1600mg) 以下的飲食。

參、常見高鉀食物

每日飲食中含鉀量較高的食物種類，如下：

- 一、肉類：肉湯、牛肉、濃縮湯。
- 二、蔬菜：綠葉蔬菜、胡蘿蔔、冬筍、油菜、草菇、龍鬚菜、冬菇及金針菇。
- 三、水果：楊桃、香蕉、蕃茄、棗子、芭樂、紅柿、乾果、榴槤、柳丁、哈密瓜、奇異果、釋迦、百香果及桃子，尤其是避免食用楊桃及香蕉。
- 四、飲品：咖啡、茶、雞精、人參精、運動飲料等避免飲用，以白開水是最好選擇。
- 五、調味品：勿以鉀鹽代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
- 六、其他：巧克力、可可、花生、瓜子、雞精、牛肉精、人參精、速食湯、中藥草汁及中藥丸(粉)。

肆、食物的選擇及技巧

- 一、蔬菜用水燙過 5 分鐘，倒掉菜汁後，再用油拌炒，如此可將鉀離子去除一半。
- 二、避免生食蔬菜，如：沙拉。
- 三、不要食用濃縮湯汁或使用肉汁拌飯，亦不要大量飲用精力湯、果汁。
- 四、選擇含鉀量較低的蔬菜，如：濕木耳、絲瓜、扁蒲、大黃瓜、小黃瓜、高麗菜及大白菜。
- 五、蔬菜及全穀根莖類含鉀量對照表：(每 100 公克食物含量)

	0~100 mg	101~200 mg	201~300 mg	> 300 mg
蔬	胡瓜	綠豆芽	胡蘿蔔	川七
菜	葫蘆瓜	玉米筍	麻竹筍	莧菜
類	蒲瓜	包心白菜	油菜	菠菜
	絲瓜	筊白筍	青江菜	空心菜
	黃豆芽	芥菜	紅鳳菜	芋齊
	濕木耳	花胡瓜	龍鬚菜	芋莖
	箭竹筍	洋蔥	小白菜	茼蒿
	佛手瓜	高麗菜	萵苣葉	紅莧菜
	石蓮花	甜椒	花椰菜	白鳳菜
	蘆薈	山東白菜	油菜花	韭菜

	0~100 mg	101~200 mg	201~300 mg	>300 mg
		澎湖絲瓜 牛蒡 苦瓜	美國芹菜 紫甘藍 芥藍 蘆筍 蕃茄 蘿蔔 茄子 香菇 蠔菇	黑甜菜 青花菜 芹菜 地瓜葉 苜蓿芽 草菇 金針菇 柳松菇 洋菇 猴頭菇
堅果類	杏仁 松子 開心果			
全穀根莖類	燕麥片 白米	地瓜 玉米 青豆仁	馬鈴薯 芋頭 蓮藕	山藥 皇帝豆 南瓜

六、選擇含鉀量較低的水果，如：鳳梨、柑橘、蓮霧、水蜜桃、蘋果、水梨。

七、各類水果含鉀量換算：(腎衰竭病人每日不超過2份)。

1份水果=西瓜3/4片=蓮霧2個=枇杷6個=葡萄柚半個=棗子4個=櫻桃9個=文旦(柚3片=荔枝5個=龍眼12個=番石榴(中)半個=木瓜(中)1/4片=蘋果、水梨、土芒果、加州李、水蜜桃(小)1個=橘子、柳丁1個。

八、各類水果含鉀量對照表：(每100公克食物含量)建議可依序由低至高排列。

水果種類	鉀離子含量(mg)	水果種類	鉀離子含量(mg)	水果種類	鉀離子含量(mg)
鳳梨	40	西洋梨	120	哈密瓜	200
柑橘	55	粗梨	120	玫瑰桃	200
青皮葡萄柚	60	海頓芒果	120	百香果	200
山竹	60	柳丁	120	棗子	200
小玉	60	加州李	120	櫻桃	220
黑金剛蓮霧	70	青龍蘋果	130	木瓜	220
海梨	70	白葡萄	130	香瓜	240
土芒果	80	加州葡萄	130	狀元瓜	250
愛文芒果	90	香吉士	130	龍眼	260

水果種類	鉀離子含量 (mg)	水果種類	鉀離子含量 (mg)	水果種類	鉀離子含量 (mg)
金煌芒果	90	白柚	140	奇異果	290
楊桃(具神經毒性，不建議食用)	100	柿子	150	香蕉	290
金棗	100	枇杷	150	桃子	300
紅肉西瓜	100	甜柿子	130	芭蕉	320
水蜜桃	100	泰國芭樂	150	美濃瓜	320
五爪蘋果	100	土芭樂	150	鳳梨釋迦	310
青玉蘋果	110	紅毛丹	160	榴槤	420
富士蘋果	110	聖女蕃茄	180	柿餅	557
水梨	110	草莓	180	紅棗	597
文旦	110	荔枝	180	黑棗	600
檸檬	120	酪梨	190	葡萄乾	710
葡萄	120	椰子	190	椰子粉	742
李子	120	紅龍果	190		

伍、預防血鉀過高注意事項

- 一、避免熱量不足或長久饑餓。
- 二、選擇含鉀量較低的食物，新鮮蔬菜食用前可熱水川燙去除鉀離子，勿喝湯汁。
- 三、若有全身無力、手指麻痺、嘴唇麻木、胸悶、舌頭僵硬、說話困難等現象，應立即就診。
- 四、如有服用會使血鉀升高的心血管藥物，如：Inderal、Tenormin、Enalapril、Spironolactone、Valsartan 等，應定期抽血檢查血鉀值，預防血鉀過高。
- 五、避免便秘，因大腸可增強鉀離子排泄。
- 六、若為慢性腎衰竭病人，需按時接受透析治療。

陸、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2915
 情人湖院區(02)24329292 轉2243
 林口院區(03)3281200 轉2962、2972
 桃園院區(03)3196200 轉2517
 嘉義院區(05)3621000 轉 3791
 高雄院區(07)7317123 轉 2656、2657

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N614 10.1×21.5cm 104 年

<http://www.cgmh.org.tw>

