

低血鉀之照護

血中鉀離子濃度過低可能會引起心律不整、肌肉無力、腸胃道蠕動減少、感覺異常、增加胰島素抗性等症狀。所以需增加鉀的攝取量，維持電解質的平衡。

一、一般原則









- 1 提高富含鉀的食物攝取量。
- 2 鉀易溶於水，故應避免將食物長時間浸泡於水中。蔬果應先清洗後再做切割處理，烹調時不宜使用大量的水，且應保留湯汁一起食用。
- 3 當病患食慾不好時，可多飲用肉汁或新鮮的果汁。
- 4 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽及無鹽醬油升。
- 5 低血鉀症(hypokalemia)是指血清鉀濃度低於3.5毫克當量/公升，極少因飲食中鉀攝取不足引起，多數因大量體鉀流失導致，如：糖尿病酸中毒、長期嘔吐或腹瀉、長期服用耗鉀藥物等。如有發生低血鉀情形，應遵照醫囑，並配合營養師的指示食用高鉀食物，且需監測血鉀濃度。
- 6 下列情況，不宜再使用高鉀飲食：
 - (1) 血鉀高於5.0毫克當量/公升。
 - (2) 已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone、Triamterene等。
 - (3) 已服用鉀的補充劑。

二、高鉀食物：

1. 湯類：雞湯、魚湯、肉湯。
2. 罐頭食品：雞精、海苔罐、水果罐頭。
3. 加工品及醃漬品：筍乾、醃瓜、肉干、香腸。
4. 高鉀之主食類：皇帝豆、山藥、南瓜、馬鈴薯、蓮藕、燕麥。
5. 高鉀之蔬菜類：蕃茄、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。
6. 高鉀之水果類：椰子汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、桃子。

三、依份量可挑選之中、高鉀水果：

高 >300mg/每 1 份(可食量-約 1 碗)

			
木瓜(150g)； 300	奇異果(105g)； 315	草莓 (160g)； 317	聖女小蕃茄(220g)； 440
			
桃子(220g)； 477	美濃瓜(165g)； 556	太陽瓜(215g)； 604	椰子汁(330cc)； 706

中高 201-300 mg/每 1 份(可食量-約 1 碗)

			
紅西瓜(180g)； 209	文旦(165g)； 218	泰國芭樂(160g)； 240	龍眼(90g)； 253
			
蘋果(130g)； 254	香蕉(70g)； 256	火龍果(110g)； 249	哈密瓜(150g)； 285

◎楊桃因含神經毒性物質，腎臟病病人食用後可能出現副作用，應嚴格避免。

※圖示非等於 1 份水果量。

參考資料：

- 1.臨床營養工作手冊
- 2.衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫。

2019/09/10 制定