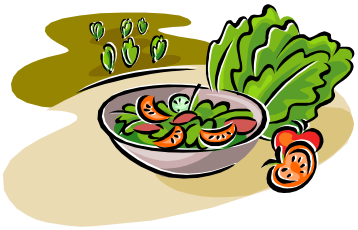
限 鉀 飲 食

自然界每一種食物都含有「鉀」，鉀的攝取對正常人是必須的，健康的人在攝取過多的情況下，也能將體內多餘的鉀排出體外，並且維持體內正常的血鉀量，但對腎臟衰竭、尿少、尿毒的病患，就無法將多餘的鉀排出，造成高血鉀症，使病患感到心律不整、意識不清、四肢發麻，在此種清況下，就必須限制病患食用含鉀高的食物，以減少體內鉀的積留。

飲食原則

因鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，所以可以用下列方法減少鉀的攝取量：

1. 蔬菜：用滾水燙過後撈起，去掉湯汁，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
2. 水果：避免食用高鉀水果。(參考表一)
3. 肉類：勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯。
4. 飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人蔘精及運動飲料等，白開水是最好的選擇。
5. 調味品：勿使用以鉀取代鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
6. 其他： 堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，須注意食用。





如有任何疑問，請掛營養諮詢門診

營養科關懷您的健康

表一 每份食物含鉀量表

第一組 0－100毫克／份 ★	第二組 100－200毫克／份	第三組 200－300毫克／份	第四組 ＞300毫克／份
蔬菜類 胡瓜 葫蘆瓜 蒲瓜 絲瓜 黃豆芽 木耳 濕木耳 **水果類** 鳳梨 **堅果類** 杏仁 松子 開心果 **五穀根莖類** 燕麥片 **肉魚蛋豆類** 蚌殼類 蛋類	**蔬菜類** 綠豆芽 玉米筍 包心白菜 筊白筍 芥菜 花胡瓜 黃秋葵 苦瓜 洋蔥 高麗菜 甜椒 山東白菜 澎湖絲瓜 牛蒡 **水果類** 櫻桃 香蕉 荔枝 海頓芒果 柳丁 柿餅 黑棗 紅棗 榴槤 葡萄乾 蓮霧 葡萄 西洋梨 蘋果 葡萄柚 **五穀根莖類** 甘藷 玉米 豌豆仁 **肉魚蛋豆類** 各式魚類 豬牛羊等瘦肉 雞肉	**蔬菜類** 胡蘿蔔 麻竹筍 綠蘆筍 油菜 紅鳳菜 龍鬚菜 小白菜葉 萵苣葉菜 花椰菜花 美國芹菜 紫甘藍 芥蘭筍 蘆筍茄 蕃茄 蘿蔔子 香菇 蠔菇 **水果類** 龍眼乾 西瓜 棗子 泰國芭樂 釋迦 白柚 龍眼 酪梨＊ **五穀根莖類** 馬鈴薯 芋頭 蓮藕	**蔬菜類** 川七 莧菜 菠菜 空心菜 荸薺 芋莖 茼蒿 紅莧菜 白鳳菜 韭菜 黑甜菜 青花菜 芹菜 甘藷葉 苜蓿芽 草菇 金針菇 柳松菇 洋菇 猴頭菇 **水果類** 美濃瓜 哈蜜瓜 木瓜 玫瑰桃 奇異果 聖女蕃茄 草莓 **五穀根莖類** 山藥 皇帝豆 南瓜 **奶類**

★ 食物代換表中的每份食物份量。

＊ 酪梨雖為水果，但因油脂量高，依其成分於食物代換表中歸為油脂類。

編印單位:營養科
編印日期: 2022 年 03 月 01 日第四版
全院編碼:亞東醫院出版品 SH918
材物編碼:

宗　　旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾就醫首選的醫學中心