

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、尿毒的病人，就無法將多餘的鉀排出，造成高血鉀症，使病人感到心律不整、意識不清、四肢發麻，在此種情況下，就必須限制病人食用含鉀高的食物，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。

可食	應避免
	

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 木耳 水果類 山竹 堅果類 杏仁 松子 開心果 全穀雜糧類 ◎ 燕麥片 豆魚蛋肉類 蝦 蛋類	蔬菜類 綠豆芽 高麗菜 胡蘿蔔 大黃瓜 小黃瓜 白蘿蔔 本島茼蒿 絲瓜 大芥菜 黃蒲瓜 青皮苦瓜 佛手瓜 包心菜 水果類 櫻桃 荔枝 芒果 柳丁 蓮霧 葡萄 西洋梨 蘋果 小西瓜 柚 富甜柿 鳳梨 全穀雜糧類 ◎ 甘藷 玉米 豆魚蛋肉類 魚類 豬雞牛羊等瘦肉 牡蠣 文蛤 板豆腐	蔬菜類 油菜 蘆筍 小白菜 花椰菜 油菜藍 芥蘭 紫甘藍 茄子 美國芹 苳芽 菇 苳芽 珍豆 苳芽 黃皮瓜 甜椒 水果類 西瓜 棗子 芭樂 釋迦 白柚 龍眼 楊桃 葡萄柚 榴槤 玫瑰果 香蕉 百香果 金蜜果 文旦 李子 枇杷 火龍果 金黃奇異果 全穀雜糧類 ◎ 芋頭 豌豆仁 蓮藕 菱角	蔬菜類 川芎 七菜莖 茺苳 菜鳳 芋白 菜甜 黑甘 菜葉 甘藷 菜菇 金針 菜芽 洋菇 菜芽 高麗菜 大蕃茄 麻竹筍 水果類 美濃瓜 哈密瓜 水蜜桃 木瓜 奇異果 草莓 小蕃茄 桑甚 甜蜜蜜 梨 金桔 酪梨* 全穀雜糧類 ◎ 山藥 南瓜 馬鈴薯 芋薺 乳品類 所有乳製品

◎全穀雜糧類一般每餐攝取份量至少 2 份(約半碗飯)以上，建議以白米飯為主食

*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。

資料來源：食品營養成分資料庫 2023 版 UPDATE1(V2)

編印單位：營養科

編印日期：2024 年 11 月 13 日 第五版

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