

食物選擇表(每100公克之含鉀量)

	<100毫克	100-200毫克	200-300毫克	>300毫克
蔬菜類	海帶、木耳	蒲瓜、絲瓜、青椒、豌豆莢、白蘿蔔、包心白菜	甘藍、筊白筍、蘆筍、油菜、芥藍菜、花椰菜、牛番茄、杏鮑菇	地瓜葉、莧菜、菠菜、紫菜、茼蒿、芹菜、芥菜、櫛瓜、青蔥
水果類	蓮霧、椪柑	西瓜、柳丁、荔枝、芒果、葡萄(不含皮)、芭樂、鳳梨、李子、梨、蘋果	奇異果、火龍果、龍眼、水蜜桃、櫻桃、小蕃茄	紅棗、黑棗、榴槤、釋迦、酪梨、香蕉
全穀雜糧類	白飯、米粉、水餃皮、春捲皮、蓮藕粉、西谷米	麵粉、豆薯、通心麵、乾麵條	玉米、五穀米、薏仁、黃肉甘薯	冷凍烏龍麵、小麥胚芽、山藥、芋頭、南瓜、牛蒡、紅豆、綠豆、紅肉甘薯、馬鈴薯
其他	即溶咖啡、堅果穀物沖泡包、咖啡沖泡包、奶茶沖泡包、巧克力、乾燥蔬果乾、梅子汁、蕃茄醬、藥膳湯			

參考資料：

台灣食品成分資料庫2019版(UPDATE1)1090401。

慢性腎臟病健康管理手冊。107年1月。

謝淑鈴, 舒宜芳等。膳食療養學實驗(四版)。華格納公司出版, 2016.1。

制定日期：2009年

修訂日期：2021年10月(第四版)

編碼：7640-單張-中文-011-04

請寫下您的問題：

低鉀飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

營養部



一、認識鉀離子

調節電解質平衡，是腎臟的功能之一，而鉀離子即是電解質的一種。

Q：為何要控制鉀的攝取？

A：腎功能不全時會減少體內排除鉀離子的能力，血鉀過高會造成心律不整，嚴重會導致心跳停止而引起生命危險。一天排尿量大於1000毫升以上時較不會有血鉀過高的情形，若尿量開始減少，體內易蓄積鉀離子，此時也應嚴格限制攝取。

Q：如何判定高血鉀？

A：血鉀正常濃度：3.5-5mmol/L，若血鉀濃度大於5.5mmol/L則為高血鉀。

Q：高血鉀會有什麼症狀？

A：鉀離子濃度過高的臨床症狀，以心臟症狀為主，如心悸或心搏過慢、甚至出現心室性心律不整。



自我評量(是非題)

- () 1. 血鉀過高時，喝雞精比喝白開水合適？
() 2. 請問下列食物鉀含量最高(每100公克含鉀量)？
A. 乾燥蔬果乾 B. 海帶 C. 白飯

二、如何避免過多鉀離子



減少攝取

- ◎濃縮湯汁：菜湯、大骨湯、高湯、雞精、人蔘精、棗精、梅精、植物萃精華、火鍋湯底、精力湯、果汁。
- ◎中藥草(材)：中藥丸、中藥粉。
- ◎調味料：市售低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油等，因它是用鉀取代鈉，也易造成血鉀過高。
- ◎其他：生菜沙拉、可可、果乾、堅果。
- ◎蔬菜洗淨切段先泡水或燙熟的蔬菜在以油炒或拌油，可流失部分鉀離子。
- ◎水果要適量，每天吃2至3份的水果營養就夠。



增加排出

- ◎預防便秘：鉀離子也會隨著糞便排出，良好的排便習慣可避免血液中鉀離子過高。

題號	1	2
解答	X	A