

六、如何減少高鉀食物攝取：

1. 經由烹煮技巧來減少食物的鉀含量：

(1) 蔬菜類：蔬菜切小段或切細，再浸泡2小時以上或水煮5分鐘後再撈出，加油烹調，可減少攝入鉀。

(2) 根莖類：地瓜、馬鈴薯、南瓜等去皮，切成要烹調的形狀，烹煮前用先用水浸泡2小時後再撈出，可減少鉀含量。

2. 不喝湯、飲料，少吃生食、乾燥蔬果、高鉀水果。

3. 水果含鉀離子，故每日水果攝取要限量。

4. 避免食用加工食品，如：醬料(沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬等)、罐裝食品(雞精、水果罐頭、飲料)、醃製品(筍乾、肉乾、香腸)、低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油。

蔬菜篇

高鉀蔬菜，建議務必川燙後食用



草菇
411mg/100g



紫菜
2753mg/100g



茼蒿菜
340mg/100g



綠花菜
358mg/100g



菠菜
499mg/100g



金針菇
387mg/100g



冬筍
633mg/100g



地瓜葉
408mg/100g



南瓜
347mg/100g



紅莧菜
445mg/100g



空心菜
401mg/100g



馬鈴薯
385mg/100g

中、低鉀蔬菜，建議川燙後食用



海帶
11mg/100g



絲瓜
107mg/100g



山東白菜
149mg/100g



白蘿蔔
144mg/100g



玉米筍
222mg/100g



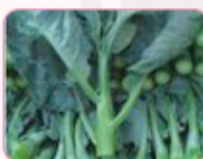
茭白筍
201mg/100g



小白菜
239mg/100g



苦瓜
202mg/100g



芥蘭
276mg/100g



高麗菜
179mg/100g



甜椒
192mg/100g



洋蔥
179mg/100g

不吃的食材，含鉀特高



低鈉鹽
26007mg/100g



薄鹽醬油
2676mg/100g



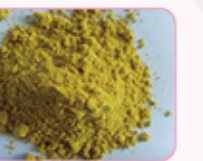
可可粉
5477mg/100g



奶茶沖泡包
(三合一)
748mg/100g



酵母粉
1770mg/100g



咖哩粉
1717mg/100g



三合一咖啡
841mg/100g

請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- () 1. 心悸的感覺是常見血鉀過高的症狀之一。
- () 2. 接受血液透析導致血鉀過高的原因中有：便秘、腸胃道出血。
- () 3. 水果中榴槤、香蕉、果汁、奇異果是屬於低鉀食物。

參考資料：

楊鎮宇、陳昱臻、黃馨瑩、李凱妮、林淑媛(2023)。高血鉀診斷、處置與照護。高雄護理雜誌，40(2)，18-30。

衛生福利部食品藥物管理署(2023)。食品營養成分資料庫(新版)。2023年1月15日取自<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

制定日期：2006年4月

修訂日期：2024年3月(第十二版)

編碼：5641-單張-中文-003-12

X	O	O	忌撻
ε	2	↓	第貳

高血鉀之照護



血液透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7391

諮詢專線服務時間

週一至週六 8：00-23：00

讚美專線：(04) 7238595 轉 3920

抱怨專線：(04) 7238595 轉 3925

腎臟科網址：<http://www.cch.org.tw/nephro>



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

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

衛教單張



一、什麼是血鉀過高？

血鉀濃度大於5.5meq/L以上即是高血鉀症(正常3.5-5.5mmol/L)。研究資料建議透析患者每天鉀離子攝取量要控制在2000~3000mg以下。

二、血鉀過高的原因：

1. 接受**血液透析**者，透析不足。
2. 腎臟功能不良病人攝取過多含鉀的食物。
3. 藥物引起。
4. 便秘。
5. 不正常的鉀離子分佈：代謝性和呼吸性酸中毒、胰島素缺乏(血糖控制不良)、感染、休克等等常發生鉀離子分佈異常。



三、血鉀過高的症狀：

1. 手指麻痺。
2. 嘴唇麻木。
3. 疲倦、肌肉無力。
4. 胸口苦悶。
5. 舌頭僵硬、說話困難。
6. 失去知覺。
7. 心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。



四、預防高血鉀：

1. 減少含鉀高的食物攝取、少吃生食蔬菜。
2. 蔬菜類，請先以水煮過，撈起，再用油炒或油拌，不要使用菜湯或肉湯拌飯，鉀是水溶性的礦物質，很容易溶在湯湯水水中。
3. 避免飲用茶、咖啡、果汁、中藥湯汁；少喝雞精、肉湯、菜湯、魚湯。
4. 中藥及生機飲食含鉀高應小心食用。
5. 楊桃及楊桃汁有不明原因的副作用，大多數病人食用後會一直打嗝、意識不清，肌肉麻木死亡，故絕對不可食用。
6. 勿使用低鈉鹽或低鈉醬油，因為它是利用鉀取代鈉，容易造成血鉀過高。
7. 避免熱量不足或長久饑餓，因熱量不足體內蛋白質會行分解，增加血中的尿素氮及鉀，反而增加腎臟之負擔。

8. 了解服用的藥物種類：有些降血壓藥、降血脂藥、利尿劑等會使血鉀升高，若有發生血鉀過高情況，請與臨床醫師討論及配合低鉀飲食。
9. 對血液透析病人而言，應常規血液透析。
10. 養成每日解便的習慣。
11. 糖尿病患者需監控血糖值在正常範圍內。

五、高鉀食物：(鉀含量>300mg/100g)

1. 湯類：雞湯、魚湯、肉湯。
2. 加工品。
3. 高鉀之主食類：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。
4. 高鉀之蔬菜類：蕃茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。
5. 高鉀之水果類：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子。



水果篇

高鉀水果，建議少吃



香蕉
372mg/100g



榴蓮
440mg/100g



奇異果
300mg/100g



香瓜
308mg/100g



龍眼乾
1234mg/100g



小番茄(紅)
272mg/100g



紅棗
596mg/100g



釋迦
390mg/100g



黑棗
590mg/100g

中、低鉀水果，適量選用



柳丁
148mg/100g



西瓜
107mg/100g



鳳梨
165mg/100g



山竹
81mg/100g



蓮霧
101mg/100g



巨峰葡萄
120mg/100g



蘋果
118mg/100g



枇杷
175mg/100g



水梨
118mg/100g



文旦
132mg/100g



西洋梨
112mg/100g



木瓜
220mg/100g