



# 高雄市立小港醫院委託私立高雄醫學大學經營)

## 血液透析病患飲食控制-低鉀飲食

### 一、為何要攝取低鉀飲食

鉀離子的正常值是 3.5-5.5mEq/L，血液透析病患因為排出鉀的能力降低，若飲食未限制鉀的攝取，容易使血鉀過高而造成生命危險。

### 二、哪些是高血鉀症狀？

- 1.手指麻痺
- 2.唇麻木
- 3.疲倦、四肢無力
- 4.胸口苦悶
- 5.舌頭僵硬、說話困難
- 6.失去知覺
- 7.嚴重時，心跳會停止

### 三、有高血鉀症狀時，該如何處理？

需儘速由家人陪同到醫院，急診室處理。

### 四、低鉀飲食原則

- 1.鉀離子普遍存在各種新鮮食物中，尤其是水果及蔬菜，攝取蔬菜時，建議先將蔬菜燙過再烹煮，鉀離子會流失於湯中，所以應避免食用肉湯、菜湯、魚湯、火鍋湯等。
- 2.建議蔬菜類選擇每份(100公克)含鉀少於 200 毫克，含鉀大於 300 毫克少吃為宜。參閱下表所示：

100 公克蔬菜含鉀少於 200 毫克 (優先選擇)	100 公克蔬菜含鉀 200-300 毫克 (第二選擇)	100 公克蔬菜含鉀大於 300 毫克 (盡量不要吃)
苦瓜、萵菜花、敏豆莢、甜椒、高麗菜、	青江菜、麻竹筍、花椰菜、小白菜、	紫菜、乾香菇、菠菜、地瓜葉、莧菜、紅莧菜、洋菇、

100 公克蔬菜含鉀少於 200 毫克 (優先選擇)	100 公克蔬菜含鉀 200-300 毫克 (第二選擇)	100 公克蔬菜含鉀大於 300 毫克 (盡量不要吃)
絲瓜、洋蔥、海帶、冬瓜、木耳、豆芽菜、大白菜、筴白筍、胡瓜	蕃茄、蘿蔔、茄子、龍鬚菜、油菜、紅蘿蔔、芥藍、蘆筍	金針菇、茼蒿、草菇、空心菜、筍干、川七、黃豆、豌豆苗、蕪菜猴頭菇

1. 水果含鉀離子，盡量選擇含鉀少於 200 毫克水果，一天只能吃兩份，高於 200 毫克水果只能攝取一份。參閱下表所示：

一份水果含鉀少於 200 毫克 (每天可以吃 2 份)	一份水果含鉀大於 200-300 毫克 (每天只能吃 1 份)	水果含鉀量很高 300 毫克以上 (盡量不要吃)
葡萄、富士蘋果、蓮霧、愛文芒果、水梨、鳳梨、櫻桃、柳丁、西洋梨、甜柿、荔枝	木瓜、百香果、火龍果、哈密瓜、火龍果、紅西瓜、芭樂、釋迦	葡萄乾、龍眼乾、榴槤、美濃瓜、桃子、香蕉、草莓、奇異果、甜瓜、李子

## 五、下列食物含鉀量高，宜避免食用

主食類	補品	調味料	飲料	零食
地瓜、馬鈴薯、綠豆、紅豆、毛豆、芋頭、糖炒栗子	雞精、人參精、藥草、濃縮中藥	低鈉鹽、咖哩粉、豆瓣醬、薄鹽醬油、麻醬、油蔥酥	運動飲料、茶葉、咖啡果汁等	開心果、花生、杏仁果、水果乾、黑巧克力

## 六、食用含鉀食物要注意些什麼？

1. 不可食用未經醫師處方之中藥藥材、藥丸。
2. 中藥保健食品通常含鉀量甚高，有食用者應密切與醫生配合監測血中鉀離子數值。
3. 一般食物均含鉀量甚高，經過烹煮後會流於水中，所以避

- 免食高湯、雞精、芎芩等湯汁。
4. 加工製品，乾燥製品如:脫水蔬菜、水果乾等，宜避免使用。
  5. 不食低鈉鹽及低鈉醬油。
  6. 楊桃具神經毒性，透析患者嚴禁食用。
  7. 需維持按時透析，以防血鉀過高造成危險。

若有任何問題請電洽：

總機：(07)8036783 轉 3930 或 3933

小港醫院血液透析室關心您