

# 準備低鉀飲食

## ■ 控制鉀離子攝取的重要性

大多數食物都含有鉀，對於腎臟疾病/透析的患者，攝取鉀離子過高，會導致心跳不穩定，甚至發生心力衰竭。低鉀飲食必須禁吃含鉀量高的食物，若沒有指定特殊限鉀量，則低鉀飲食為每日鉀的攝取量限制在2~3公克。

## ■ 飲食原則

- 平日應避免濃湯、濃汁、高湯、蔬果汁及不明中藥保健食品。
- 蔬菜用大量水煮3至5分鐘，再以油炒或油拌，並避免用炒菜湯汁拌飯。
- 避免食用鉀含量高之堅果、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等。
- 避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精、碳酸飲料及運動飲料。
- 參考食物中的鉀含量（每100克鉀含量）：

食物種類	鉀含量	食品名稱
奶類	> 100mg	全脂牛奶，脫脂牛奶（低脂肪含量）
	> 1000mg	全脂奶粉、脫脂奶粉（低脂肪含量）
蛋類	> 100mg	雞蛋、茶葉蛋
豆類	> 600mg	毛豆，帝王豆
	> 1000mg	青豆、紅豆、大豆等

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

肉類	>350mg	牛肉、豬肉、豬腎、中式火腿、魚、蝦等
澱粉類	>70mg	麵條、白米、糙米、糯米、土豆、大麥、小麥
蔬菜類	>100mg	蒜葉、韭菜、小芥菜、苦瓜、茄子、小玉米、芹菜、大豆、蓮藕
	>400mg	竹筍、菠菜、羅勒、羽衣甘藍、細香蔥、香菇、海苔、竹筍乾、海苔乾等
水果類	>100mg	鳳梨、西瓜、番石榴、柳橙、甜瓜等。
	>250mg	番石榴、枇杷、橘子、石榴、香蕉、美濃瓜、釋迦、榴槤、蕃茄、草莓、葡萄乾、龍眼乾
其他	>250mg	巧克力、醬油、花生、芝麻、果醬、優酪乳、蓮子、核桃

## ■ 複習一下

問題1：( )慢性腎臟病人者可盡情食用含鉀量高的食物。

問題2：( )慢性腎臟病人需避免咖啡、茶、雞精、人參精、碳酸飲料及運動飲料。

問題3：( )慢性腎臟病人應烹煮蔬菜應用大量水煮3至5分鐘，再以油炒或油拌，並避免用炒菜湯汁拌飯。

## 正確答案

問題1：X 問題2：O 問題3：O

參考資料：

楊智宇、唐德成(2019)·慢性腎臟病的飲食治療新進展·內科學誌，30(2)，65-69。

DOI：10.6314/JIMT.201904\_30(2).02

Patient education: Low-potassium diet (Beyond the Basics) <https://www.uptodate.com/contents/low-potassium-diet-beyond-the-basics>.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1901

制訂單位 / 日期：血液透析室/1111225

)PFS-8100-637

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮