

# 準備低鉀飲食

## ■ 重要性

大多數食物均含鉀！對腎友來說，鉀離子太高會引發心律不整，甚至心臟衰竭，建議每日攝取不超過2700毫克，因此，慎重安排飲食非常重要。

## ■ 從食物中控制鉀鹽之攝取原則

- 攝取足夠蛋白質、熱量，以避免體內組織分解引起釋出鉀離子。
- 避免高鉀食物
  - 濃肉湯、雞精、人蔘精、牛肉精、咖啡、茶、運動飲料、草莓、哈密瓜、乾燥水果、堅果類、巧克力、梅子汁等、蕃茄醬、無鹽醬油、低鈉鹽。
  - 蔬菜類的烹煮：先用大量的清水燙三至五分鐘，以油拌和油炒，可減少鉀的含量；而菜湯中的鉀含量很高，最好少食用。
  - 柳橙汁、無鹽醬油以及低鈉鹽含鉀高，不宜食用。

## ■ 食物含鉀量參考（每100公克鉀含量）：

食物種類	鉀含量	食物名稱
奶類	>100毫克	全脂牛奶、脫脂牛奶
	>1000毫克	全脂奶粉、脫脂奶粉
蛋類	>100毫克	各式蛋類
豆類	>600毫克	毛豆、皇帝豆等
	>1000毫克	綠豆、紅豆、黃豆等
肉類	>350毫克	牛肝、豬腰、豬肝、牛肉、豬肉、中式火腿、肉鬆 魚、蝦等
五穀根莖類	>70毫克	麵條、東粉、白米、糙米、糯米、山藥、甘薯、馬鈴薯、小麥、大麥、小麥胚芽等

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

# 準備低鉀飲食

## ■食物含鉀量參考（每100公克鉀含量）：

蔬菜類	>100毫克	大蒜苗、青蔥、小白菜、苦瓜、茄子、玉米筍、香菜、芹菜、黃豆芽、蓮藕
	>400毫克	竹筍、莧菜、九層塔、菠菜、空心菜、蠶豆芽、木耳、海帶、筍干、紫菜（乾）等
水果類	>100毫克	金棗、鳳梨、西瓜、蓮霧、柿子、檸檬、哈密瓜等
	>250毫克	蕃石榴、枇杷、桶柑、石榴、香蕉、釋迦、葡萄乾、龍眼乾、橄欖（乾）等
其他	>250毫克	巧克力、醬油、花生、芝麻、胡桃、瓜子、新鮮酵母、蓮子

參考資料：

劉雪娥等（2016）· 成人內外科護理學· 臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機1901

制訂單位/日期：洗腎室/111.01.04

PFS-8100-461

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