

低鉀飲食

一、定義

一般而言，抽血測得血清中的鉀離子濃度超過 5.5mmol/L(正常為 3.5-5.5mmol/L)即可診斷為高血鉀。但血中鉀太高會引起噁心、嘔吐、虛弱、腸絞痛、腹瀉、視力模糊、肌肉麻痺、呼吸困難、心律不整、手指及腳趾有麻木或刺痛感，甚至使心跳停止。

腎臟病人由於鉀離子無法由腎臟排出因此需採低鉀飲食治療，以維持身體最基本的營養需求量和電解質的平衡。

二、如何減少高血鉀症的產生？

1. 應預防便秘，因為大腸會增強鉀離子排泄。
2. 避免攝取高鉀食物：高鉀食物包括如：雞精、人參精、藥草茶、咖啡、茶類、運動飲料、水果乾、堅果、速食湯、蔬果汁等。
3. 避免使用各種高湯：食物經煮熟後，鉀離子會流於湯汁中，應避免食用各種肉湯、魚湯、菜湯或火鍋。
4. 蔬菜類以水燙過再烹調：鉀離子普遍存在各種新鮮食物中且容易融於水。
5. 不使用代鹽類產品：市面販售的薄鹽醬油、無鹽醬油、半鹽、代鹽等鉀的含量亦高，其低鈉的成分就是以鉀來代替，也就是「鈉低鉀高」，故低鈉鹽和低鹽醬油都是屬於高鉀食物，另代糖中成份為醋磺內酯鉀應儘量少吃。
6. 不用菜湯或肉湯拌飯。
7. 糖尿病腎友應控制好血糖，避免熱量不足或長久饑餓，以防血鉀過高。
8. 中藥及生機飲食含鉀較高應小心食用。



9. 健康食品也為高鉀高磷的食品。

三、哪些食物含鉀較高？

蔬菜類	莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜、海帶曬乾的蔬菜、木耳、金針菇、蔬菜乾。
水 果	桃子、乾香蕉、芒果、蕃茄、香瓜、楊桃、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、釋迦、水果乾、果汁、奇異果、芭樂、木瓜、草莓、香蕉
其 它	茶、咖啡、罐頭食品、高湯、豆類食品、中藥、巧克力、生機飲食、雞精、梅子汁、運動飲料

高鉀水果：



四、每 100 克水果類的含鉀量

資料來源：行政院衛生署

品項	鉀	品項	鉀	品項	鉀	品項	鉀
葡萄乾	710	櫻桃	220	土芭樂	150	富士蘋果	110
椰子粉	742	棗子	220	甜柿子	150	水梨	110
黑棗	600	哈密瓜	220	泰國芭樂	150	五爪蘋果	100
桃子	300	木瓜	220	白柚	140	楊桃	100
香蕉	290	百香果	200	香吉士	130	金棗	100
龍眼	260	玫瑰桃	200	加州葡萄	130	西瓜	100
香瓜	240	火龍果	190	白葡萄	130	水蜜桃	100
紅棗	597	椰子	190	青龍蘋果	130	愛文芒果	90
柿餅	557	酪梨	190	加州李	120	海梨	70
釋迦	420	椰子	190	柳丁	120	蓮霧	70
榴槤	420	酪梨	190	粗梨	120	柑橘	70
桃子	300	椰子汁	190	西洋梨	120	山竹	60
香蕉	290	荔枝	180	李子	120	葡萄柚	60
奇異果	290	番茄	180	葡萄	120	草莓李	60



龍眼	260	檸檬	180	聖女蕃茄	120	小玉	60
香瓜	240	紅毛丹	160	文旦	110	鳳梨	40

