

限鉀飲食

◆ 前言

鉀是人體所需要的礦物質，但某些疾病或特殊狀況導致無法順利排除過多的鉀離子，而造成高血鉀症，症狀表現有：肌肉無力及麻痺、感覺異常、口唇發麻、心搏過緩、換氣過度、心律不整甚至有心跳停止、猝死的危險，因此必須限制攝取。

◆ 目的

藉由食物的選擇及烹調方式，控制食物中鉀離子的含量，幫助血鉀趨於正常值。

◆ 飲食原則

鉀離子易溶於水，普遍存在各類食物中，可用下列方法減少鉀的攝取量：

- 蔬菜：用水川燙 3~5 分鐘後撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜，並避免用炒菜湯汁拌飯。
- 水果：選擇低鉀水果，每日以 2 份為原則。
- 肉類：避免食用濃縮高湯及使用肉汁拌飯。
- 飲料：避免飲用咖啡、雞精、人參精、碳酸飲料及運動飲料等，白開水為最佳選擇。
- 調味品：避免使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
- 其他：堅果、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，應減少攝取。

資料來源：

1. 衛福部食藥署/食品成分資料庫 (2022 新版)
2. 衛福部國民健康署/食物代換表(2019.05)

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！

每份食物之含鉀量

	第一組 0-100 毫克/份	第二組 100-200 毫克/份	第三組 200-300 毫克/份	第四組 >300 毫克/份
青 菜 類	葫蘆瓜、濕木 耳	綠豆芽、包心白 菜、大芥菜、苦 瓜(青皮)、洋 蔥、高麗菜、甜 椒、絲瓜、冬 瓜、小黃瓜、白 蘿蔔、胡瓜、蒲 瓜、青椒、豌豆 芽、胡蘿蔔	綠蘆筍、油菜、青 江菜、龍鬚菜、小 白菜、萵苣、花椰 菜、油菜花、紫甘 藍、芥藍、白蘆 筍、大蕃茄、茄 子、香菇、洋菇、 杏鮑菇、秀珍菇、 黃豆芽、結頭菜、 苜蓿芽、西洋芹 菜、筍白筍、黃秋 葵、空心菜、苦瓜 (白皮)、玉米筍	川七、白莧菜、菠菜、 芋莖、茼蒿、紅莧 菜、白鳳菜、韭菜、黑 甜菜、青花菜、芹菜、 甘薯葉、草菇、金針 菇、柳松菇、猴頭 菇、美白菇、鴻喜菇、 牛蒡、紅鳳菜、麻竹 筍、綠竹筍、櫛瓜、山 芹菜、豌豆苗、山蘇 菜、蠔菇、芥菜
全 穀 雜 糧 類	燕麥片、麵 線、白飯、麵 條、冬粉、西 谷米、饅頭、 米粉、薏仁	甘藷、蓮子、栗 子	芋頭、綠豆、玉 米、菱角、豌豆仁	山藥、皇帝豆 南 瓜、馬鈴薯、蓮 藕、紅豆、芋齊
水 果 類		荔枝、橘子、柳 丁、黑棗、芒果、 葡萄、西洋梨、蘋 果、红柿、蓮霧、 水梨(新世紀)、櫻 桃、鳳梨、西瓜 (黃肉)	西瓜(紅肉)、白 柚、芭樂、釋迦、 龍眼、香蕉、楊 桃、火龍果、枇 杷、水蜜桃、葡萄 柚、百香果、木 瓜、玫瑰桃、水梨 (新興梨)、李子、 榴槤	美濃瓜、哈密瓜、 奇異果、草莓、聖女 蕃茄、棗子
油 脂 與 堅 果 種 子類	杏仁、松子、 開心果、烹調 油、南瓜子、 葵花子	新鮮花生仁		
豆 魚 蛋 肉、 奶類	蚌殼類、蛋 類、雞肉	各式魚類、豬、 牛、羊等瘦肉		奶類
其 他	芒果乾	葡萄乾	龍眼乾	雞精、肉湯、運動飲 料、低鈉鹽、梅子汁