羅東聖母醫院 衛生教育指導

限鉀飲食

自然界每一種食物都含有鉀，鉀的攝取對正常人而言是必需的，在攝取過多的情況下，健康的人也能將體內多餘的鉀排出體外，並且維持人體內含正常血鉀量，但在腎臟衰竭、閉尿、尿少的尿毒症病人，就無法排泄多餘的鉀，而造成高血鉀，常使病人感到心力不足，心律不整嚴重時心跳停止呼吸肌無力、意識不清、四肢發麻，因此，在這種情況下，就必須限制病人食用含鉀高的食物以減少體內鉀的積留。

一、常見食物中含鉀量極高者：

1.湯汁類：濃肉湯、菜湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精。

2.水果類：香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、罐頭食品。

3.其他：咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（杏仁、花生瓜子、栗子）

二、蔬菜勿食生菜：綠色蔬菜需先用沸水川燙 5 分鐘以上，再以油拌炒，可減少鉀含量，而菜湯中鉀含量高，宜少食用。

三、水果也可用水煮過，降低鉀含量，再放入冰箱備用。

四、不可食用低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油，因其中鉀含量高。

五、不可吃楊桃，因楊桃鉀含量高，容易造成心律不整，且楊桃含有某種神經毒素，透析患者食用後會造成打嗝不止，嚴重者會意識不清、

昏迷等。

含鉀量低的水果和食物	含鉀量（mg/100 gm）
鳳梨	146
檸檬	141
梨子	130
柿子	138
蘋果	110
西瓜	100
紅蘿蔔	126
綠豆芽	89

含鉀量很高的水果	含鉀量（mg/100 gm）
水果乾	300-900
香蕉	370
芒果	304
柚子	332
香瓜	251
蜜瓜	251
木瓜	234
桃子	200
柳橙	200
櫻桃	191
梅子	170

含鉀量很高的蔬菜	含鉀量（mg/100 gm）
紫菜	5493
乾芥菜葉	2031
龍鬚菜乾	1773
黃豆	1715
金針菜	251
海帶	1503
榨菜	1328
油炸馬鈴薯片	1130
綠豆	1114
法式炸馬鈴薯	853
木耳	773
毛豆	734
香菜	727
慈菇	729
冬筍	694
南瓜	479
菠菜	470
馬鈴薯	425
薑芽	436
菜花	402
韮菜	368
芹菜	340
白蘿蔔	326
大白菜	287
黃豆芽	302

如有任何問題請洽本院血液透析室

電話 03-9544106 轉 7951