

# 限鉀飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 為什麼需要限制鉀的攝取？

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，因此必須限制攝取。

## ■ 限鉀飲食的目的

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。

## ■ 哪些人需要限鉀？

腎臟衰竭、腎上腺功能不全、少尿症、酸血症、燒傷、壓擊傷害或嚴重感染致大量細胞被破壞分解時，或使用類皮質素造成的高血鉀症。

## ■ 飲食原則

鉀離子普遍存在各類食物中，尤其是蔬菜、水果含量較多。鉀離子易溶於水，可用下列方法減少鉀的攝取量。

- 蔬菜：切小片以大量熱水燙煮3-5分鐘撈起再烹調，減少鉀含量。不要食用精力湯、生菜。
- 水果：每份約女性拳頭大小1個或飯碗7分滿，選擇含鉀低的水果，每日2份為原則。不要食用高鉀水果、果汁。
- 湯汁類：不要食用濃縮湯汁，如：菜湯拌飯、肉汁拌飯、濃肉湯、火鍋湯、牛肉汁、藥膳湯。
- 調味品：不要使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽或薄鹽醬油。
- 其他：咖啡、茶、可可、運動飲料、人蔘精、雞精、巧克力、堅果類、棗精、梅子汁、蕃茄醬、水果乾、中藥保健食品等含鉀量高，應避免或減少攝取。

## ■ 含鉀高的食物

■ 以下食物以每 100 公克計算

食物種類 含鉀量	水果類	蔬菜類
0-100 毫克	小玉西瓜、山竹、牛奶芭樂、蓮霧	劍竹筍、木耳、青花菜芽、紫高麗芽、花蒲瓜、薤(落蕎)、熟桂竹筍、蘆薈
101-200 毫克	芒果、芭樂、雪梨、西施蜜柚、白柚、文旦、木瓜、牛心柿、甜柿、金鑽鳳梨、牛奶鳳梨、桑葚、蘋果、葡萄、白油桃、玫瑰桃、荔枝、棗子、百香果、西瓜、西洋梨、李子、枇杷、柑橘、甜橙、檸檬、萊姆、紅毛丹、草莓、新疆哈密瓜	高麗菜、結球萵苣、結球白菜、翠玉白菜、蒲瓜、小白菜、胡瓜、絲瓜、冬瓜、小黃瓜、越瓜、洋蔥、白蘿蔔、綠豆芽、銀耳、蕪菁、豌豆嬰、大芥菜、蕪菁花、蒜苗

201-300 毫克	黃金聖女小番茄、洋香瓜、水蜜桃、桃子、椰子汁、白櫻桃、棗子、奇異果、紅龍果、甜蜜蜜鳳梨、蛋黃果(仙桃)、新世紀哈密瓜、酪梨、龍眼、櫻桃	小白菜、苦瓜、松茸、黃秋葵、蘆筍、梨山甘藍、甜椒、大番茄、茭白筍、油菜、荷蘭豆、菜心、玉米筍、茄子、青江菜、日本茼蒿、萵苣、帶殼綠竹筍、烏殼綠竹筍、櫻桃蘿蔔、西洋芹菜、油菜心、包心芥菜、蘿美萵苣、洋菇、花椰菜、胡蘿蔔、球莖甘藍、馬齒莧、苜蓿芽、金針菜、水菜、芥藍菜、黃豆芽、白精靈菇、天喜菇、香菇、白蠔菇、秀珍菇、杏鮑菇、紅蔥頭
301-500 毫克	七股香洋香瓜、台灣土棗(新鮮紅棗)、	綠竹筍、芫荽(香菜)、老薑、黑豆芽、

301-500 毫克	藍寶石洋香瓜、美濃瓜、榴槤、北蕉、釋迦、櫻桃小番茄、黃金小番茄	青江菜、嫩莖萵苣、紅葉萵苣、紅鳳菜、紅莧菜、萘菜、蕹菜（空心菜）、青花菜筍、芹菜、九層塔、芥菜、黃胡蘿蔔、青花菜、蚵仔白菜、龍葵、檳榔嫩莖（半天筍）、過溝菜蕨、茼蒿、野苦瓜、松茸白菇、山蘇菜、牛蒡、豌豆苗、櫛瓜、青蘿蔔、珍珠小白菜、山芹菜、香椿、野萵菜、地瓜葉、芋莖、大蒜、茴香、小麥苗、草菇、美白菇、花菇、鴻喜菇、鮑魚菇、柳松菇、珊瑚菇、猴頭菇、蠔菇、蘿蔔乾、蕺菜（魚腥草）
---------------	---------------------------------	--

>500 毫克	柿餅、龍眼乾、紅棗、黑棗	菠菜、白萵菜、青蔥、紫蘇、百合、明日葉、孟宗竹筍、食茱萸、野苦瓜嫩梢、龍延草、山東大蔥、花椰菜乾、乾竹筍、乾木耳（黑耳仔）、乾昆布
------------	--------------	---

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.025.2019.10 六修

2021.01 審閱