

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：切小片以熱水燙過撈起再烹調，或不要大量飲用精力湯、果汁、生菜。
- 水果：不要食用高鉀水果(參考含鉀高的食物)。
- 肉類：不要食用濃縮湯汁、或使用肉汁拌飯。
- 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。

■ 含鉀高的食物

- 湯汁類：濃肉湯、雞精、牛肉汁、人蔘精、藥膳湯。
- 水果類：每份約女性拳頭大小一個或飯碗7分滿
每份 > 300 毫克：
美濃瓜、哈密瓜、木瓜、玫瑰桃、奇異果、聖女蕃茄、草莓、硬柿、釋迦。
每份 200~300 毫克：
龍眼乾、西瓜、棗子、泰國芭樂、白柚、龍眼、酪梨。
每份 100~200 毫克：
櫻桃、香蕉(半根)、荔枝、芒果、黑棗、紅棗、榴槤(1/4瓣)、葡萄乾(約2湯匙)、蓮霧、

葡萄、西洋梨、柳丁、柿餅(3/4個)。

■ 蔬菜類：

荸薺、韭菜、川七、空心菜、菠菜、芹菜、(紅)莧菜、苜蓿芽、茼蒿、草菇、金針菇、柳松菇、洋菇、地瓜葉、青花菜、乾燥蔬菜。(可用滾水燙過撈起再烹調，以減少鉀含量)。

■ 其他：咖啡、茶、可可、運動飲料、巧克力、堅果類、梅子汁、蕃茄醬、水果乾。

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 ☺

A2400.025.2013.12 四修