



編訂日期:109年11月21日
修訂日期:112年09月22日

限鉀飲食

一、前言

血清中鉀離子濃度超過 5.5 mEq/L(正常值為 3.5~5.4mEq/L)即為高血鉀症。血鉀過高會引起心律不整、手腳發麻、無力、腹瀉，造成心臟傳導和收縮異常，甚至可能死亡，長期透析患者預防鉀離子過高的最好方法是飲食控制。

二、導致高血鉀的因素

- 1、腎臟衰竭。
- 2、攝取太多含鉀的食物和水果無法代謝。
- 3、透析病人透析量不足。

三、如何降低鉀離子攝取

- (一) 青菜川燙 3-5 分鐘後撈起讓鉀離子流失並丟棄原汁，再用油炒或拌。
- (二) 吃飯時不用菜湯、肉湯、火鍋湯拌飯。
- (三) 水果以食用整顆為主，每日不超過 2 份(一份為拳頭大)，同時也可以增加纖維質攝取。
- (四) 少吃高鉀食物如：咖啡、罐頭食品、中草藥、巧克力、生機飲食、雞精、梅子汁、運動飲料、茶、醃製品、肉鬆、肉乾、人參、低鈉鹽、生魚片、生菜沙拉、小麥。
- (五) 若有服用中藥的習慣，請告知醫師或營養師，以便監測，因中藥的藥湯或中藥丸裡的鉀離子含量不低，
- (六) 楊桃有不明原因的神經毒素，應避免食用

