

高鉀飲食衛教

一、什麼是血鉀過高？

鉀是維持細胞與肌肉組織功能的重要電解質。如果血中鉀濃度過高，會影響到全身肌肉組織，出現心律不整、全身虛弱無力的症狀；嚴重時會導致心跳停止，而引起生命危險。血鉀濃度大於 5.5meq/L 以上，即是高血鉀症。

二、高血鉀的症狀？

1. 在神經肌肉方面，可能會有麻木、無力等情形出現，另可能有臉、舌、腿、手的感覺異常。
2. 嚴重者可能會有心律不整出現，重則心臟麻痺而導致死亡。
3. 腎功能不良者，易引起高血氣代謝性酸中毒。常併有酸血症、末梢血管擴張。

三、造成高血鉀的原因：

1. 攝取過多含鉀的食物。
2. 藥物引起。
3. 腎功能差的患者、血糖控制不良的患者、脫水患者、副甲狀腺機能亢進患者、心血管疾病患者。
4. 溶血現象：如挫傷細胞溶解(尤其在化學治療後)，血塊溶解、溶血、高代謝率狀態等，也易致高血鉀。
5. 感染。

四、如何減少鉀的攝取？

- (1) 蔬菜：勿食生菜，不吃生機飲食、精力湯、麥草汁、生魚片等。
- (2) 蔬菜水果可切成小片後泡水 20 分鐘，或先用大量清水煮 3~5 分鐘，再以油拌炒，可減少鉀的含量。
- (3) 市售低鈉、薄鹽醬油或低鈉鹽、健康鹽、半鹽、低鹽大部分都以鉀取代其中的鈉，不宜任意使用。
- (4) 養成每日解便的習慣。
- (5) 避免高鉀食物的攝取。



五、高鉀食物？

1. 湯類：雞湯、魚湯、肉湯。
2. 罐頭食品：雞精、海苔罐、水果罐頭。
3. 加工品及醃漬品：筍乾、醃瓜、肉干、香腸。
4. 乳製品：奶粉、羊乳片。
5. 主食類：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。
6. 蔬菜類：蕃茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。
7. 水果類：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子。

水果中的含鉀量

<100mg		100-200mg	200-300mg	>300mg
山竹	木瓜	紅柿	奇異果	紅棗
芒果	葡萄	白文柚	香蕉	榴槤
百香果	葡萄柚	檸檬	龍眼乾	黑棗
紅西瓜	鳳梨	泰國芭樂	草莓	
黃西瓜	荔枝	哈密瓜		
枇杷	加州李	李子		
蓮霧	釋迦	楊桃		
柳丁	極柑	櫻桃		
蘋果	桶柑	龍眼		
紅毛丹	橫山新興梨	香瓜		

蔬菜中的含鉀量 (100g)

<100mg	100-200mg	200-300mg	>300mg
小麥草	青江菜	白苧菜	大頭菜
木耳	青椒	四季豆	胡蘿蔔
苜蓿芽	大白菜	綠竹筍	龍鬚菜
扁蒲	小白菜	茄子	黃豆芽
絲瓜	冬瓜	蕃薯葉	萵苣
大黃瓜	蘿蔔	高麗菜	菠菜
豌豆莢	苦瓜	香菇	孟宗筍
綠豆芽	芥菜	麻竹筍	紅苧菜
	韭黃	皇宮菜	油菜
	小黃瓜	空心菜	美國花菜
	洋菇	蕃茄	冬筍
	芥藍菜	紫色甘藍	豌豆苗
	菜豆		蒿菜

蔬菜篇

高鉀蔬菜 · 建議務必川燙後食用



草菇
411mg/100g



紫菜
2753mg/100g



茼蒿菜
340mg/100g



綠花菜
358mg/100g



菠菜
499mg/100g



金針菇
387mg/100g



冬筍
633mg/100g



地瓜葉
408mg/100g



南瓜
347mg/100g



紅苧菜
445mg/100g



空心菜
401mg/100g



馬鈴薯
385mg/100g

水果篇

高鉀水果 · 建議少吃



香蕉
372mg/100g



榴蓮
440mg/100g



奇異果
300mg/100g



香瓜
308mg/100g



龍眼乾
1234mg/100g



小番茄(紅)
272 mg/100g



紅棗
596mg/100g



釋迦
390mg/100g



黑棗
590mg/100g

~祝您~ 平安健康~



馬偕紀念醫院台東分院
Mackay Memorial Hospital Taitung Branch