

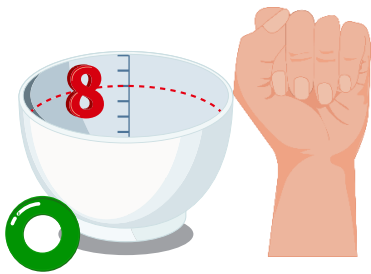


# 慢性腎臟病高血鉀飲食指導

- 血鉀正常值為：3.5-5.1mEq/L
- 慢性腎臟病排除鉀離子的功能下降，需減少飲食攝取以避免發生高血鉀。
- 高血鉀的症狀：虛弱、噁心、嘔吐、腹瀉；嚴重的高血鉀可能出現肌肉無力、麻痺、甚至發生致命的心律不整及心跳停止。

## 蔬菜、水果類

- 生菜沙拉、涼拌菜等生食鉀含量高應避免攝取。
- 蔬菜清洗切小段，川燙3-5分鐘後撈出再烹調，可去除大部分的鉀離子。
- 水果攝取勿過量，以每日2份為原則。



水果1日2份  
1份約拳頭大小  
或切塊水果碗裝8分滿



青菜川燙



❌ 涼拌菜



❌ 生菜沙拉

## 湯汁、雞精類

- 減少攝取濃縮高湯、肉湯、魚湯、菜湯、燉補湯、中草藥、雞精、人蔘湯。



❌ 湯汁



❌ 雞精



❌ 濃縮高湯



## 飲料類

- 開水是最好的選擇，蔬菜汁、果汁、精力生機飲、茶、咖啡、運動飲料等飲品應減少攝取。



白開水



咖啡



蔬果汁



運動飲料

## 調味品及醬料類

- 選擇一般精鹽及醬油，勿食用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油、薄鹽醬油。各式醬料及沾醬應減少攝取。



一般精鹽



低鈉鹽、美味鹽、薄鹽

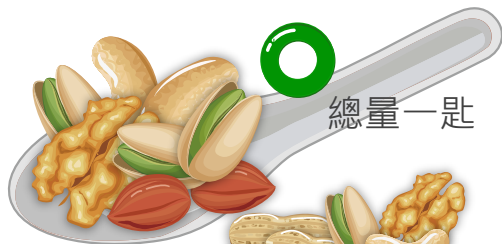


醬料、調味料



## 其他及加工食品

- 堅果類不超過塑膠湯匙一匙為原則。
- 乾燥水果乾、蜜餞、巧克力等零食應減少食用。



堅果



巧克力



水果乾、蜜餞



## 蔬菜鉀離子含量表

(腎功能不佳時，每日鉀離子攝取應在2000mg以內)

每100公克		<200mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
木耳	40	白蘿蔔	125	豌豆芽	163
桂竹筍片	49	綠豆芽	128	包心白菜	171
榨菜	90	洋蔥	145	青蔥	174
葫蘆瓜	90	結球萵苣	145	萵菜花	196
蒲瓜	103	酸菜	150	蒜苗	198
絲瓜	117	小黃瓜	154	苦瓜	198
冬瓜	122	萵菜黃	158		
每100公克		201-300mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
秋葵	203	青江菜	221	金針菜	269
高麗菜	205	玉米筍	222	芥藍菜	292
糯米椒	207	甜椒	234	黃豆芽	296
大番茄	215	苜蓿芽	248	紅蔥頭	298
小白菜	218	龍鬚菜	250	空心菜	300
茭白筍	219	綠蘆筍	264	金針菜	269
油菜	220	花椰菜	266		
長茄子	221	胡蘿蔔	267		
每100公克		301-1000mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
綠竹筍	303	九層塔	347	莧菜	400
芫荽(香菜)	304	南瓜	347	地瓜葉	401
紅鳳菜	312	山蘇	350	綠櫛瓜	417
萵菜	312	牛蒡	358	大蒜	423
芹菜	321	茼蒿	362	紅莧菜	441
雪裡紅	322	菠菜	363	紫蘇	502
蓮藕	327	豌豆苗	363	菠菜	510
芥菜	330	山藥	370	川七	540
青花菜	339	蘿蔔乾	400	梅乾菜	820



**(腎功能不佳時，每日鉀離子攝取應在2000mg以內)**

## 根莖類鉀離子含量表

每100公克

種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
玉米筍	222	菱角	396		
玉米	240	芋頭	567		
地瓜	290				
馬鈴薯	300				

## 菇類鉀離子含量表

每100公克

種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
松茸菇	201	猴頭菇	314	乾木耳	1470
金喜菇	228	珊瑚菇	328	乾香菇	1843
秀珍菇	247	柳松菇	334	乾花菇	2016
洋菇	248	鴻喜菇	339	乾竹筴	2401
杏鮑菇	272	鮑魚菇	341	乾銀耳	2465
香菇	277	松茸白菇	348	乾木耳(黑耳仔)	2481
		花菇	358		
		喜來菇	362		
		金針菇	385		
		草菇	411		

## 藻類鉀離子含量表

每100公克

種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
海帶	7	髮菜	89	壽司海苔片	2675
海帶梗	8	裙帶菜	225	紫菜	2754
洋菜	11	熟紫菜	1606	乾海帶	7489
海帶	7	髮菜	89	壽司海苔片	2675



# 水果鉀離子含量表

(腎功能不佳時，每日鉀離子攝取應在2000mg以內)

每100公克		<200mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
椪柑	74	鳳梨	133	蟠桃	185
山竹	82	紅肉李	140	木瓜	186
葡萄柚	90	香吉士	144	水蜜桃	187
西瓜	94	柳橙	145	草莓	199
蘋果	94	黑李	146	百香果	200
蓮霧	95	芭樂	146	玫瑰桃	200
西洋梨	96	檸檬	150		
芒果	104	白柚	151		
葡萄	122	枇杷	173		
甜柿	131	桑葚	180		
文旦	132	荔枝	185		
每100公克		201-300mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
火龍果(紅肉)	219	小番茄	247	龍眼	282
哈密瓜	225	蜜棗	248	香瓜	281
火龍果(白肉)	226	酪梨	251		
櫻桃	236	金黃奇異果	252		
每100公克		301-1000mg			
種類	鉀含量	種類	鉀含量	種類	鉀含量
美濃瓜	338	榴槤	459	柿餅	611
香蕉	368	紅棗	597	帶殼龍眼乾	1044
釋迦	390	黑棗	600		



### 參考資料:

吳紅蓮(2016)．血液透析病人控制血鉀的重要性-飲食策略．*腎臟與透析*，28(4)，155-159。DOI:10.6340/KD.2016.28(4).01

林育珊、陳國蘭、尤宜菁&林嘉鈴(2016)．運用行為修正策略降低血液透析病人高血鉀發生率之改善專案．*臺灣腎臟護理學會雜誌*，15(2)，21-38。

DOI：[10.3966/172674042016061502003](https://doi.org/10.3966/172674042016061502003)

楊喻捷、郭嘉文、廖昱凱、張立建、吳家兆(2017)．高血鉀的診斷與治療．*腎臟與透析*，29(1)，12-16。DOI:10.6340/KD.2017.29(1).03

楊智宇、唐德成(2019)．慢性腎臟病的飲食治療新進展．*內科學誌*，30(2)，65-69。

DOI：10.6314/JIMT.201904\_30(2).02

衛生福利部國民健康署食物代換表．2019，資料取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8380>

### 護理指導評值:

#### 是非題:

1.( ) 血鉀正常值為：3.5-5.1mEq/L。

2.( ) 慢性腎臟病排除鉀離子的功能下降，不需要減少高鉀飲食攝取。

3.( ) 嚴重的高血鉀可能出現肌肉無力、麻痺、甚至發生致命的心律不整及心跳停止。

#### 選擇題:

4.( ) 以下何者為是?(1)每日蔬菜水果的攝取標準量，建議不超過 2 份為原則(2) 蔬菜清洗切小段，川燙3-5分鐘後撈出再烹調，可去除大部分的鉀離子(3)生菜沙拉、涼拌菜等生食鉀含量高應避免攝取(4)以上皆是。

5.( ) 以下何者為非?(1)咖啡、茶包是高鉀食物(2)避免生菜汁或果汁(3)避免喝濃湯及高湯(4)可吃低鈉鹽。

6.( ) 何者為高鉀食物?(1)濃縮高湯、肉湯、魚湯、菜湯、燉補湯、中草藥、雞精、人蔘湯(2)蔬菜汁、果汁、精力生機飲、茶、咖啡、運動飲料(3)低鈉鹽或薄鹽醬油(4)以上皆是。

(共答對5 ~ 6題→完全了解；共答對3 ~ 4題→部分了解；共答對1 ~ 2題→再加強)

正確解答:1(O)2(X)3(O)4(4)5(4)6(4)