那些食物含有大量鉀離子

末期尿毒症的病人常常因為腎臟功能幾乎完全消失而導致鉀離子過高，鉀離子過高會引起心率不整造成死亡。而鉀離子過高的加重因素除了藥物及腸胃道出血外，最重要的就是食物攝取而來。所以那些食物含有大量鉀離子尿毒病人就必須知道，避免過量攝取。各種食物鉀離子含量請參考下表：

含鉀量高的蔬菜	含鉀量(mg/100g)	含鉀量高的蔬菜	含鉀量(mg/100g)
紫菜	5493	芥菜	602
乾芥菜葉	2031	紅莧菜	546
龍鬚菜乾	1773	南瓜	479
黃豆	1715	菠菜	470
金針菜	1658	莩薺	436
海帶	1503	馬鈴薯	425
榨菜	1328	蠶豆	412
油炸馬鈴薯片	1130	菜花	402
綠豆	1114	芋頭	395
大頭菜	980	韭菜	368
木耳	773	芹菜	340
毛豆	734	白蘿蔔	326
慈菇	729	黃豆芽	302
香菜	727	大白菜	287
冬筍	694		

含鉀量高的水果	含鉀量(mg/100g)	含鉀量高的水果	含鉀量(mg/100g)
水果乾	300-900	木瓜	234
香蕉	370	桃子	200
芒果	304	柳橙	200
柚子	332	櫻桃	191
香瓜	251	梅子	170
哈密瓜	251		

含鉀量較高的蔬菜和水果	含鉀量(mg/100g)	含鉀量較高的蔬菜和水果	含鉀量(mg/100g)
蕃茄	244	草莓	164
山竿	243	葡萄	162
茄子	214	黃瓜	160
洋蔥	212	罐頭蘆筍	158
生菜	202	生蔥	157
楊桃	188		

含鉀量低的水果和食物	含鉀量(mg/100g)	含鉀量低的水果和食物	含鉀量(mg/100g)
鳳梨	146	紅蘿蔔	126
檸檬	141	蘋果	110
柿子	138	西瓜	100
梨子	130	綠豆芽	89