

血液透析病人限鉀飲食

自然界每一種食物都含有鉀，鉀的攝取對正常人而言是必需的，在攝取過多的情況下，健康的人也能將體內多餘的鉀排出體外，並且維持人體內含正常血鉀量，但在腎臟衰竭、閉尿、尿少的尿毒症病人，就無法排泄多餘的鉀，而造成高血鉀，常使病人感到心力不足，心律不整嚴重時心跳停止呼吸肌無力、意識不清、四肢發麻，因此，在這種情況下，就必須限制病人食用含鉀高的食物以減少體內鉀的積留。

一、常見食物中含鉀量極高者：

1. 湯汁類：濃肉湯、菜湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精。
2. 水果類：香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、罐頭食品。
3. 其他：咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（杏仁、花生瓜子、栗子）

二、蔬菜勿食生菜：綠色蔬菜需先用沸水川燙5分鐘以上，再以油拌炒，可減少鉀含量，而菜湯中鉀含量高，宜少食用。

三、水果也可用水煮過，降低鉀含量，再放入冰箱備用。

四、不可食用低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油，因其中鉀含量高。

五、不可吃楊桃，因楊桃鉀含量高，容易造成心律不整，且楊桃含有某種神經毒素，透析患者食用後會造成打嗝不止，嚴重者會意識不清、昏迷等。

含鉀量低的水果和食物 含鉀量 (mg/100 gm)

鳳梨 146、檸檬 141、梨子 130、柿子 138、蘋果 110、西瓜 100、紅蘿蔔 126
、綠豆芽 89。

含鉀量很高的蔬菜 含鉀量 (mg/100 gm)

紫菜 5493、乾芥菜葉 2031、龍鬚菜乾 1773、黃豆 1715、金針菜 251、海帶 1503、
榨菜 1328、油炸馬鈴薯片 1130、綠豆 1114、法式炸馬鈴薯 853、木耳 773、
毛豆 734、香菜 727、冬筍 694、南瓜 479、菠菜 470、馬鈴薯 425、薑芽 436
菜花 402、萘菜 368、芹菜 340、白蘿蔔 326、大白菜 287、黃豆芽 302

含鉀量很高的水果 含鉀量 (mg/100 gm)

水果乾 300-900、香蕉 370、芒果 304、柚子 332、香瓜 251、蜜瓜 251、木
瓜234、桃子 200、柳橙 200、櫻桃 191。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161