

# 血液透析室

## 高血鉀症-低鉀飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

### 一、為何要攝取低鉀飲食？血鉀太高會有什麼症狀？

鉀離子的正常值是 3.5~5.0mmol/L，血液透析病人因為排出鉀的能力降低，若飲食未限制鉀的攝取，容易使血鉀過高。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，長期透析病人預防鉀離子過高的最好方法是飲食控制。

### 二、如何降低鉀離子的攝取：

- 1、青菜使用川燙方式，3-5分鐘後撈起讓鉀離子流失並丟棄原汁，再油炒或涼拌。
- 2、不要喝湯及有勾芡的食物，例如：菜湯、肉湯、火鍋湯、湯麵、燴飯、羹麵等。
- 3、楊桃有不明原因的神經毒素，應避免食用。
- 4、吃太多水果也會使得血鉀上升，所以水果要適量，每天吃2至3個棒球大的水果，營養就夠，同時也增加纖維質攝取。

食物類別	含鉀高食物
蔬菜類	川七、杏菜、菠菜、空心菜茼蒿、紅莧菜、白鳳菜、韭菜、黑甜菜、青花菜、芹菜、甘薯葉、苜蓿芽、草菇、金針菇、柳松菇、洋菇、猴頭菇等。 ★小提醒:避免食用菜湯、精力湯和生菜。
水果類	哈密瓜、香瓜、木瓜、紅西瓜、釋迦、龍眼、荔枝、桃子、百香果、聖女番茄、奇異果、草莓、香蕉。 ★小提醒：避免飲用罐裝果汁或新鮮壓榨果汁，以避免鉀離子攝取過高。
肉類	雞精、濃縮湯、肉汁拌飯。
飲料	咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料等。
調味品	低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽和無鹽醬油。
其他	堅果類、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果、藥膳湯、中草藥。

### 三、日常生活注意事項

- 1、多運動排汗及排便順暢避免便秘，可幫助排鉀。
- 2、藥物治療：降鉀藥粉建議與瀉藥一起使用，能達到最好的效果，但不建議長期服用，飲食管控才是控制血鉀根本。
- 3、按時間接受每週三次血液透析，不可無故延期。

### 四、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!