

高血鉀飲食日常生活衛教指導



❖何謂高血鉀？

指抽血測得血清鉀離子濃度超過 5.5mmol/L(正常 3.5-5.5mmol/L)

❖高血鉀的症狀為何？

- 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，易引起高血鉀代謝性酸中毒。常併有酸血症、末梢血管擴張。

❖如何減少高血鉀症的產生？

- 1.應維持正常排便，預防便秘，因為大腸會增強鉀離子排泄。
- 2.減少含鉀高的食物攝取，每日可攝取之總鉀量為 1500-2000 毫克
- 3.楊桃及楊桃汁因有不明原因的副作用，大多數病人食用後會一直打嗝、意識不清，甚至肌肉麻木死亡，故絕對不可食用。
- 4.市面販售的薄鹽醬油、無鹽醬油、半鹽、代鹽等鉀的含量亦高，其低鈉的成分就是以鉀來代替，也就是「鈉低鉀高」，故低鈉鹽和低鹽醬油都是屬於高鉀食物，皆應儘量少吃。
- 5.蔬菜類為使鉀離子減少，請先以水煮過，撈起，再用油炒或油拌。
- 6.糖尿病腎友應控制好血糖以防血鉀過高。
- 7.中藥及生機飲食含鉀較高應小心食用。
- 8.健康食品也為高鉀高磷的食品，應小心食用。

❖哪些食物含鉀較高？

蔬菜類	莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜、海帶、曬乾的蔬菜、木耳、金針菇、蔬菜乾
水果	桃子、乾香蕉、榴槤、蕃茄、香瓜、楊桃、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、釋迦、水果乾、果汁等
其它	茶、咖啡、罐頭食品、高湯、豆類食品、中藥、巧克力、生機飲食、雞精、梅子汁、運動飲料

❖水果含鉀量表◎每 100 克水果類的含鉀量

品項	鉀(mg)	品項	鉀(mg)	品項	鉀(mg)
葡萄乾	710	椰子汁	190	富士蘋果	110
椰子粉	742	荔枝	180	水梨	110
黑棗	600	番茄	180	五爪蘋果	100
紅棗	597	聖女蕃茄	180	楊桃	100
柿餅	557	紅毛丹	160	金棗	100
釋迦	420	土芭樂	150	西瓜	100
榴槤	420	甜柿子	150	水蜜桃	100
桃子	300	泰國芭樂	150	愛文芒果	90
香蕉	290	白柚	140	海梨	70
龍眼	260	香吉士	130	蓮霧	70
香瓜	240	加州葡萄	130	柑橘	70
奇異果	290	白葡萄	130	山竹	60
櫻桃	220	青龍蘋果	130	葡萄柚	60
棗子	220	加州李	120	草莓李	60
哈密瓜	220	柳丁	120	小玉	60
木瓜	220	粗梨	120	鳳梨	40
百香果	200	西洋梨	120	玫瑰桃	200
李子	120	火龍果	190	葡萄	120
椰子	190	檸檬	110	酪梨	190
文旦	110				

參考文獻：

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。



寶建醫療
社團法人 寶建醫院
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw