

鉀的攝取食物分類表衛教指導



1. 低血鉀是指血鉀濃度低於 3.5Meq/L，具有潛在性致命的危險，臨床表徵有疲倦、昏睡、肌肉軟弱無力、神經感覺異常、手足抽搐、便秘、尿量增加、姿位性低血壓，最大的危險是引起心室心律不整，造成心跳停止。
2. 高血鉀是指血鉀濃度大於 5.5Meq/L，具有潛在威脅生命的電解質異常，高血鉀症會突然造成心律不整，甚至於造成心功能停止和死亡，臨床表徵有激動不安、心室纖維顫動、噁心、腹瀉、小腸絞痛、肌肉痙攣、四肢麻木、刺痛感、少尿。

鉀的攝取食物分類表

食物類別	低、中鉀食物 (百克食物低於 300 毫克)	高鉀食物 (百克食物高於 300 毫克)
澱粉類	米苔目、米粉、蒟蒻、白飯、西谷米、玉米粒、土司、菠蘿麵包、饅頭、穀類早餐、糙米、小米、胚芽米、高纖米、甘藷、薏仁、大麥片、芝麻糊	小麥胚芽、麥片、即時燕麥片、養生麥粉、山粉圓、芋頭、蕎麥、馬鈴薯、黑糯米、糙米
水果類	鳳梨、芒果、土芒果、柑橘、小玉、西瓜、葡萄、葡萄柚、蓮霧、海梨、金棗、水蜜桃、蘋果、李子、白、甜柿、枇杷、芭樂	龍眼乾、葡萄乾、紅棗、柿餅、榴槤、釋迦、美濃瓜、桃子、奇異果、香蕉、龍眼、蕃茄

蔬菜類	洋菜、海帶、蘆筍、木耳、黃豆芽、絲瓜、山東白菜、甘藍、苦瓜、菜豆、青蔥、筴白筍、金針菜、萵菜花、蘿蔔、茄子、花椰菜、小白菜、油菜花、萵苣、花瓜、冬瓜、澎湖絲瓜、綠竹筍、香菇	乾海帶、紫菜、髮菜、皇帝豆、杏仁、毛豆、花生、栗子、蓮子、素雞、豆腐皮、川七、莧菜、草菇、梅乾菜、菠菜、荸薺、空心菜、金針菇、茼蒿、牛蒡、山藥、蕃薯葉、芹菜、甜椒
魚肉蛋類	鴨血、章魚、文蛤、蝦仁、雞蛋、白鯧魚、牛肉、豬肉、鵝肉、蚵仔、雞、田雞、秋刀魚、九孔、白帶魚	魚片、干貝、小魚乾、蝦米、豬肉乾、黑鯧、鴨賞、豬肉鬆、魷魚絲、蝦米、臘肉、茼蒿、吳郭魚
乳品	優酪乳、乳酪、養樂多、牛奶雞蛋布丁、鮮乳酪、低脂保久乳、低脂鮮乳、全脂保久乳、羊奶保久乳、冰淇淋(香草)	脂即溶奶粉、低脂奶粉、全脂即溶奶粉、羊乳片、煉乳、奶精
其他	香油、蜂蜜、可樂、沙士、果醬(草莓)、香醋、烏醋、海鮮醬、沙拉醬、白胡椒粉、牛排醬、甜辣醬、蠔油、肉燥、雞精	低鈉鹽、可可粉、無鹽醬油、茶包、酵母粉、咖哩粉、大豆卵脂、黑胡椒粉、三合一咖啡、豆瓣醬、黑糖、醬油膏

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)，P155-159。

黃玉琪、林靜琪、郭淑芬、李崇仁(2019)·體液與電解質之平衡消·於胡月娟總校閱，內外科護理學上冊(六版，343-352 頁)·台北市：華杏。

蘇家慧、江秀文(2018)·照顧一位年長末期腎臟疾病患者初次接受血液透析之護理經驗·台灣腎臟護理學會，17(1)，P45-56。



寶建醫療
社團法人 寶建醫院
PAOCHIENTHOSPITAL

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