

高鉀食物如下：

1. 濃肉湯、雞精、牛肉精、人蔘精、咖啡、茶、運動飲料。
2. 麥片、麥芽飲品、小麥胚芽、糙米麩、糙米片、馬鈴薯、芋頭、甘藷。
3. 堅果類、黑豆、巧克力、草菇、金針菇、紫菜、番茄醬、梅子汁。
4. 枇杷、荔枝、草莓、釋迦、榴槤、哈密瓜、美濃瓜、乾燥水果。

鉀離子飲食原則



國軍台中總醫院 洗腎室 關心您
連絡電話：04-23922141

鉀

腎功能缺損者無法正常排出鉀，故需限制鉀的攝取，
下列高鉀食物宜少吃

水果

番石榴、綠香瓜、龍眼、葡萄、柑桔、文旦柚、柳丁、番茄、香蕉、楊桃、20世紀梨、枇杷、荔枝、椰子。



蔬菜

番茄、洋菇、木耳、海帶、甘藍、冬菇、綠竹筍、芋頭、蒸萵、菜心、芹菜、豆芽菜、蘆筍、大蒜、馬鈴薯、菠菜、人蔘。



注意!

楊桃勿食 (腎功能不全者)
因含神經毒性



鉀在人體內排泄鉀的主要管道是腎臟。早期腎功能衰竭患者，高血鉀現象並不常見，但在腎衰竭末期，鉀不能有效地排出體外，堆在體內會造成高血鉀。

高血鉀導因

- * 透析不足
- * 攝取太多含鉀的食物和水果



高血鉀症狀

- * 手指，嘴唇麻木
- * 疲倦，四肢無力
- * 血壓降低、心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止
- * 神經肌肉的症狀在早期為肌肉震顫、痙攣、感覺異常等情形；晚期則會有肌肉無力、弛緩性麻痺、呼吸停止



含高鉀食物飲食原則由於鉀易流失於湯中，故肉湯、菜湯、中藥湯、果汁等湯水中含鉀過多，所以一般減少鉀離子的攝取可採用以下的方法：



1. 蔬菜儘量**不要生吃**。
2. 蔬菜清洗時多泡水或可將蔬菜川燙過再炒，可流失部分鉀離子。
3. 水果以食用整粒為主，一方面又可增加纖維質的攝取預防便秘，少喝果汁。
4. 避免攝取鉀離子含量過高的飲食
5. **勿使用低鈉鹽或低鈉醬油**，因為它是利用鉀取代鈉，易造成血鉀過高。



6. **禁食楊桃**，因楊桃含某種神經毒素，對於尿毒症患者會引起持續打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能發生抽搐甚至昏迷。