

低血鉀飲食指導

※什麼是低血鉀症？

一般是指抽血測得血清中的鉀離子濃度低於 3.5mmol/L(正常為 3.5-5.5mmol/L)。

※低血鉀的原因：

少因飲食中鉀不足引起，多數因大量體鉀流失如糖尿病酸中毒、長期嘔吐腹瀉、神經性厭食症、長期營養不良、燙傷、長期服用耗鉀藥物、慢性酒精中毒等所導致。

※低血鉀的症狀為何？

疲倦、四肢無力、抽筋、肌痛，嚴重會心律不整、肌肉癱瘓甚至呼吸停止。

※如何增加鉀的攝取？

1. 蔬菜、水果是鉀的豐富來源，並多補充富含鉀的食物，如：

- (1)全穀雜糧類：糙米、麥片、胚芽米、玉米等。
- (2)蔬菜與水果類：莧菜、川七、紫菜、香蕉、番茄、紅棗、黑棗等。
- (3)乳品類：鮮奶、奶粉、乳酪等。
- (4)油脂與堅果種子類：花生、開心果、蠶豆、腰果等。
- (5)湯及飲品類：菜湯、肉湯、咖啡、茶等。

2. 鉀離子易溶於水，故應避免長時間將食物浸泡於水中。食物應先清洗後再做切割處理。烹調時盡量減少用水量，食用時應保留湯汁一起食用；可減少飲食製備中鉀離子的流失。

3. 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，可將調味鹽改成低鈉鹽或薄鹽或薄鹽醬油。

4. 下列情況應在臨床監測下使用高鉀食物：

- (1)某些腎衰竭或腎上腺功能不全者。
- (2)已服用某些易使血鉀高的藥物時。
- (3)已服用鉀的補充劑者。

參考資料

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗 (2016 修訂) ·台北：台北醫學院保健營養學系。

台灣食品成分資料庫 (2018) 衛生福利部食品藥物管理署。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653