

高血鉀飲食指導

※什麼是高血鉀？

一般而言，抽血測得血清中的鉀離子濃度超過 5.5mmol/L(正常為 3.5-5.5mmol/L)即可診斷為高血鉀。

※高血鉀常見原因：

1. 攝取過多含鉀的食物。
2. 腎功能差的患者。
3. 未控制之糖尿病人者。
4. 脫水患者。
5. 挫傷細胞溶解(尤其在化學治療後)，血塊溶解、溶血、高代謝率狀態等。
6. 心血管疾病者引起的血清中鉀離子過高。
7. 副甲狀腺機能亢進。

※高血鉀的症狀為何？

1. 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，易引起高血氣代謝性酸中毒。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，每日可允許攝取之總鉀量為 2000 毫克-4000 毫克。少生食蔬菜、含鉀高的食物，如：香蕉、柑橘、柳橙、葡萄柚汁、乾果類、無花果、乾豆類、小麥、胚芽、肉湯、牛奶製品、茶、可可、咖啡、運動飲料、蛋、全麥麵包等。
3. 楊桃及楊桃汁對腎臟病人因有不明原因的神經中毒現象，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、代鹽等鉀的含量亦高，甚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，另代糖中成份為醋磺內酯鉀應儘量少吃。
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. 避免食用菜湯或肉湯拌飯。
7. 糖尿病腎友應控制好血糖以防血鉀過高。
8. 避免熱量不足或長久饑餓，所導致血鉀過高。

9. 中藥及生機飲食含鉀較高應小心食用。
 10. 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、黑棗、紅棗、果汁等
其它	茶、咖啡、罐頭食品、高湯、濃湯、菜湯、豆類食品、中藥、巧克力、生機飲食、雞精、人參精、梅子汁、運動飲料、低鈉鹽、低鈉醬油

參考資料

彭巧珍等實用膳食療養學六版，華格納出版，2017年

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。

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

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
 2020年07月校閱