

## 衛教資訊

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865  
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

# 如何減少鉀的攝取

修訂: 2017/04/15

護理部 透析中心



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

鉀的正常值是 3.5-5.1mg/dl，大多數食物均含有鉀，鉀離子太高會引發心律不整，甚至心臟衰竭，因此在飲食攝取上需特別注意。

## 低鉀小秘方

- 一.避免生食青菜、果乾、菜湯、肉湯、雞湯、火鍋高湯、中藥汁也要少吃為妙
- 二.蔬菜類需先用大量清水煮 3-5 分鐘，撈起後去除湯汁，再以油拌和油炒。
- 三.水果除限量外，先切小塊泡開水亦可減少鉀離子的攝取。
- 四.勿使用代鹽、低鈉鹽、無鹽醬油、健康鹽或薄鹽醬油。
- 五.咖啡含鉀高宜少喝。
- 六.盡量減少便秘，因為大腸會排泄鉀，一但發生便秘容易引起鉀的累積。

## 高鉀食物一覽表

食物類別	低、中鉀食物 (每百克食物低於 300 毫克)	高鉀食物 (每百克食物高於 300 毫克)
澱粉類	米苔目、米粉、蒟蒻、白飯、西谷米、玉米粒、土司、波羅麵包、饅頭、糙米、小米、胚芽米、高纖米、甘藷、薏仁、穀類早餐、大麥片、芝麻糊、蓮藕粉。	小麥胚芽、麥片、芋頭、蕎麥、小麥、糙米麩、即時燕麥片、養生麥粉、山粉圓、黑糯米、馬鈴薯。
蔬菜類	洋菜、海帶、蘆筍、木耳、絲瓜、榨菜、黃豆芽、蒲瓜、甘藍、苦瓜、菜豆、青蔥、筍白筍、金針菜、蘿蔔、茄子、韭菜花、花椰菜、小白菜、油菜花、芥蘭、萵苣、花瓜、冬瓜、澎湖絲瓜、綠竹筍、香菇、山東白菜。	乾海帶、紫菜、髮菜、皇帝豆、花豆、蠶豆、杏仁、毛豆、花生、栗子、蓮子、芝麻醬、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、韭菜、芹菜、甜椒。
水果類	鳳梨、芒果青、柑橘、小玉、葡萄柚、山竹、蓮霧、海梨、土芒果、金棗、西瓜、蘋果、李子、葡萄、甜柿、枇杷、白柚、水蜜桃、芭樂。	龍眼乾、葡萄乾、紅棗、柿餅、榴槤、釋迦、芭蕉、美濃瓜、瓜類、奇異果、桃子、香蕉、仙桃、龍眼、蕃茄。
魚、貝、肉、蛋類	鴨血、章魚、文蛤、秋刀魚、白鯧魚、雞蛋、蝦仁、牛肉、豬肉、白帶魚、鵝肉、紅蟳、蚵仔、虱目魚、雞胗、田雞、九孔。	柴魚片、干貝、小魚乾、蝦米、堅魚、香魚片、豬肉鬆、魷魚絲、蒟蒻香腸、蝦皮、螺肉、斑節蝦、吳郭魚、黑鯧、鴨賞、豬肉乾。
乳品	優酪乳、乳酪、養樂多、全脂保久乳、低脂鮮乳、全脂鮮乳、冰淇淋(香草)、鮮乳酪、低脂保久乳、羊奶保久乳、牛奶雞蛋布丁。	脫脂即溶奶粉、全脂即溶奶粉、奶精、低脂奶粉、煉乳、羊乳片。
其他	香油、蜂蜜、可樂、沙士、果醬(草莓)、烏醋、海鮮醬、白胡椒粉、肉燥、雞精、沙拉醬、牛排醬、甜辣醬、蠔油。	低鈉鹽、可可粉、無鹽醬油、酵母粉、咖哩粉、大豆卵磷脂、醬油膏、茶包、豆瓣醬、三合一咖啡、美極鮮味露、黑胡椒粉、枸杞、黑糖。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院透析中心~