

高鉀飲食原則

- 一、定義:高鉀飲食是指每日提供含鉀量 4700 毫克以上飲食。
- 二、目的:提供每日飲食含鉀量高食物，預防高血壓發生及有助血壓控制，並預防因長期嘔吐、腹瀉、服用某些藥物所造成體內鉀流失或輔助治療低血鉀症(hypokalemia)。
- 三、適用對象:
 1. 高血壓者
 2. 有高血壓家族史者
 3. 長期服用類固醇、利尿劑及濫用瀉藥者
 4. 易造成低血鉀症(hypokalemia)病患者，如:長期嘔吐、腹瀉、糖尿病酸中毒者，長期厭食者、長期營養不良者、燒傷…等
- 四、一般飲食原則:
 1. 多攝取含鉀豐富食物，水果及蔬菜為鉀含量豐富來源，每份食物含鉀量(參考背頁含鉀量表)
 2. 每日由天然食物中約可攝取 2430~3120 毫克的鉀，對正常健康成人而言，鉀估計最低攝取量約為 2000 毫克/天。
 3. 鉀離子易溶於水，食物應先清洗後再處理，並避免長期浸泡於水中，食用時應保留湯汁一起食用。
 5. 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽、無鹽醬油。
 6. 低血鉀症(hypokalemia)是指血清鉀濃度低於 3.5meq/L，低血鉀情況，應遵照醫囑，配合治療，且需監測血清濃度。
 7. 增加高鉀食物攝取方法如:乾燥水果乾、菜湯、中藥湯、認識高鉀蔬果…等。

水果蔬菜含鉀量表

分類	<100 毫克/份	<100~200 毫克/份	<200~300 毫克/份	>300~200 毫克/份
水果類	柑橘(150 克=1 個)	小玉西瓜(195 克=1/3 個)	西瓜(180 克=1 片)	桃子(220 克=1 個)
	鳳梨(110 克=1/10 片)	葡萄柚(165 克=3/4 個)	白柚(165 克=2 片)	哈密瓜(150 克=1/4 個)
	山竹(84 克=5 個)	蓮霧(165 克=2 個)	芭樂(160 克=1/3 個)	聖女蕃茄(220 克=23 個)
		櫻桃(80 克=9 個)	棗子(130 克=2 個)	美濃瓜(165 克=2/3 個)
		海梨(155 克=1 個)	龍眼(90 克=13 個)	香瓜(215 克=2/3 個)
		愛文芒果(150 克=1.5 片)	釋迦(60 克=1/2 個)	草莓(160 克=小 16 個)
		水梨(145 克=3/4 個)	酪梨(30 克=1/6 個)	木瓜(150 克=1/3 個)
		水蜜桃(145 克=小 1 個)	龍眼乾(22 克)	玫瑰桃(145 克=1 個)
		柳丁(130 克=1 個)		奇異果(105 克= 1 1/2 顆)
		蘋果(125 克=小 1 個)		
		加洲李(120 克=小 1 個)		
		葡萄(85 克=13 個)		
		金煌芒果(105 克=1 小片)		
		西洋梨(105 克=1 個)		
		荔枝(100 克=9 個)		
		香蕉(70 克=小 1 根)		
		榴槤(45 克=1/4 瓣)		
		柿餅(33 克=3/4 個)		
		黑棗(25 克=9 個)		
		紅棗(25 克=10 個)		
	葡萄乾(20 克)			
蔬菜類	絲瓜、浦瓜、海帶 葫蘆瓜、洋蔥、 木耳、黃豆芽、 胡瓜	白蘿蔔、韭黃、甘藍、芥菜、 冬瓜、玉米筍、苦瓜、甜椒、 山東白菜、包心白菜、筴白 筍、綠豆芽	胡蘿蔔、小白菜、芥 藍菜、紅鳳菜、皇宮 菜、龍鬚菜、花椰菜、 青江菜、金針、蕃茄、 香菇、秋葵、萵苣、 茄子、蘆筍	竹筍、苜蓿芽、韭菜、地 瓜葉、芹菜、空心菜、茼 蒿、莧菜、菠菜、青花菜、 草菇、牛蒡、川七、荸薺、 芋莖、白鳳菜、金針菇、 洋菇、猴頭菇

1. 楊桃對腎臟病患有利於明神經毒性，應避免食用 2. 酪梨因油脂含量高依其成份歸屬油脂類

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫

護理人員告訴我有關於『高鉀飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：



衛生福利部 **臺東醫院**

全人照護 服務偏鄉 關懷弱勢 公醫典範