



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

高鉀飲食



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0007(1)

義大醫療財團法人 20X20cm 2016.05印製 2011.06修訂

 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

高鉀飲食

一般原則

1. 蛋白質含量高的食物(如：奶類、肉類、豆類)含高量之鉀，而一般蔬果類亦含豐富之鉀量。
2. 當病患食慾不好時，可多飲用肉汁或新鮮的果菜汁。
3. 鉀易溶於水，故應避免長時間將食物浸泡於水中。蔬果應先清洗後再做切割處理，烹調時不宜使用大量的水，且應保留湯汁一起食用。
4. 部份高鉀食物亦含有豐富的鈉，故同時需使用限鈉飲食者，應適量選擇。
5. 下列情況，不宜使用高鉀飲食：
 - (1) 血鉀高於5.0毫克當量/公升。
 - (2) 某些腎衰竭或腎上腺功能不全者。
 - (3) 已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone, Triamterene等。
 - (4) 已服用鉀的補充劑者。
6. 應遵照醫生處方，並配合營養師的指示食用此飲食建議，且需按時做身體檢查。



食物選擇表

食物種類	鉀含量	食物名稱
奶類	>100毫克/100毫升	全脂牛奶、脫脂牛奶
	>1300毫克/100公克	全脂奶粉、脫脂奶粉
蛋類	>100毫克/100公克	各式蛋類
豆類	>600毫克/100公克	毛豆、皇帝豆等
	>1000毫克/100公克	綠豆、紅豆、黃豆等
魚類	>350毫克/100公克	白鯧、鱈魚、烏魚、海鱸(四破魚)、龍蝦、鮪魚、鯊魚、河鱈等。
肉類	>350毫克/100公克	牛肝、豬腰、豬肝、牛肉、豬肉、中式火腿、肉鬆。
五穀根莖類	>70毫克/100公克	麵條、冬粉、糙米、白米、糯米、山藥、小米、甘藷、馬鈴薯、小麥、大麥、小麥胚芽。
蔬菜類	>400毫克/100公克	桂竹筍、綠萹菜、綠花菜、九層塔、菠菜、空心菜、紅萹菜、木耳、(乾)、海帶(生)、榨菜、筍干、紫菜(乾)等。
水果類	>250毫克/100公克	蕃石榴、枇杷、桶柑、石榴、香蕉、釋迦、葡萄乾、龍眼干、橄欖(乾)等。
其他	>250毫克/100公克	巧克力、醬油、花生、芝麻、胡桃、瓜子、新鮮酵母、蓮子等。

