

前言

鉀是一種礦物質，以離子型態存在於大多數的天然食物之中，是心臟與肌肉正常運作不可或缺的礦物質。但對於一些人而言，食用過量的鉀可能會造成高血鉀症，症狀表現有：肌肉無力及麻痺、感覺異常、口唇發麻、肌腱無反射、心搏過緩、換氣過度、心律不整甚至有心跳停止、猝死的危險。

定義

低鉀飲食必須禁吃含鉀量高的食物，若沒有指定特殊限鉀量，則低鉀飲食為每日鉀的攝取量限制在 2~3 公克。

飲食原則

- 一、食物中大多含鉀離子，但經烹調之後，鉀很容易留在湯汁中，故平日應避免濃湯、濃汁、高湯、蔬果汁及不明中藥保健食品。
- 二、大部分水果含鉀且多生食，容易攝取過多的鉀離子，故每日建議低鉀水果 2 份（約 2 個棒球大小）或高鉀水果 1 份。
- 三、血鉀過高 ($>5.5 \text{ mmol/L}$) 或下肢水腫者，建議將蔬菜燙過，並去除湯汁。
- 四、因鉀離子易溶於水，且普遍存在於各類食物中，所以可用下列方法減少鉀的攝取量：
 - (1) 蔬菜：用滾水燙 3~5 分鐘後撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜，並避免用炒菜湯汁拌飯。
 - (2) 水果：選擇低鉀水果，每日以 2 份為原則。
 - (3) 肉類：避免食用濃縮高湯及使用肉汁拌飯。
 - (4) 飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精、碳酸飲料及運動飲料等，白開水為最佳選擇。
 - (5) 調味品：避免使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
 - (6) 其他：堅果、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，應減少攝取。

*** 飲食的份量依個人身高、體重、活動量及身體狀況而不同，如需個別營養建議，請諮詢營養門診。**



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)