

腎衰竭病友的飲食須知

高血鉀飲食日常生活衛教指導

本院鉀離子標準為 3.5-5mmol/L，血鉀濃度大於 5.5mmol/L 以上即是高血鉀症。身體 95%鉀離子由腎臟代謝，當腎功能下降，代謝鉀離子功能也會隨著下降。

血鉀過高可能出現的症狀

輕者會全身無力、手指麻痺、胸悶、腹瀉、噁心。嚴重者會呼吸困難、心搏過緩、心律不整、甚至有心跳停止而致死的危險。

如何避免高血鉀

1. 接受血液透析者，請定期透析。
2. 腎臟功能不良病人避免攝取過多含鉀的食物。
3. 避免便秘、維持腸道暢通，以增加鉀離子排泄。

飲食注意事項

因為鉀離子普遍存於各類食物中，易溶於水中。

1. 蔬菜最好先用滾水燙過後再烹調，菜湯不要拿來泡飯。
2. 避免食用生菜沙拉、加工食品（如水果乾及蔬菜乾）。
3. 避免食用果菜汁、果汁、精力湯、肉類湯汁（雞精、牛肉精、魚湯、排骨湯、火鍋湯、高湯等），也不用肉湯菜湯來泡飯泡麵。
4. 勿使用市面販售的低鈉醬油、低鈉鹽，因為是利用鉀取代鈉，也就是「鈉低鉀高」。
5. 中藥、生機飲食及健康食品也是高鉀高磷的食品，應避免食用。
6. 千萬不可吃楊桃。腎功能不好患者食用後可能會出現一直打嗝、意識不清，甚至肌肉麻木死亡。

哪些食物含鉀較高

蔬菜類	深色蔬菜（莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜）、曬乾的蔬菜（海帶、蔬菜乾）、木耳、金針菇
水果	水果加工食品（水果乾、果汁）、桃子、香蕉、榴槤、蕃茄、香瓜、楊桃、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、釋迦
其它	巧克力、茶、咖啡、罐頭食品、雞精、高湯、豆類加工食品、中藥、生機飲食、運動飲料

成 大 醫 院 急 診 部 關 心 您

國立成功大學醫學院附設醫院 (<https://www.hosp.ncku.edu.tw/nckm/>)

語音預約掛號專線：(06)2766111

人工預約掛號專線：(06)2353333

製作單位：急診部

民國 109 年 08 月修訂

