

限鉀飲食衛生教育指導

自然界每一種食物都含有鉀，鉀的攝取對正常人而言是必需的，在攝取過多的情況下，健康的人也能將體內多餘的鉀排出體外，並且維持人體內含正常血鉀量，但在腎臟衰竭、閉尿、尿少的尿毒症病人，就無法排泄多餘的鉀，而造成高血鉀，常使病人感到心力不足，心律不整嚴重時心跳停止呼吸肌無力、意識不清、四肢發麻，因此，在這種情況下，就必須限制病人食用含鉀高的食物以減少體內鉀的積留。

◆ 飲食的原則：

1. 勿食用低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油。
2. 湯汁含大量鉀離子，不宜多食。
3. 少食高鉀水果：美濃瓜、哈密瓜、奇異果、聖女番茄、桃子、草莓、釋迦、榴槤。
4. 少食高鉀飲料：蔬果汁、小麥草汁、梅子汁、雞精、人參精、運動飲料、藥膳湯、梅子醋。
5. 少食高鉀加工食品：番茄醬、乾燥水果乾（如：紅棗、龍眼乾、柿餅、葡萄乾）。

◆ 少鉀小技巧：

1. 蔬菜用滾水燙過撈起再以油炒或油拌。
2. 避免菜湯、精力湯、生菜、生魚片。
3. 不喝濃縮湯汁（如肉湯、果汁），魚、肉、雞湯拌飯。
4. 少沾醬料，如：沙茶醬、番茄醬、甜麵醬。

如有任何問題請洽本院血液透析室
電話 03-9544106 轉 7951