



含鉀飲食須知

2001.01 制定
2021.09 修訂
2022.11 審閱

一、什麼是血鉀？

抽血測得血清中鉀離子正常為 3.5-5.1 mEq/L，超過 5.1mEq/L 即為高血鉀，低於 3.5mEq/L 即為低血鉀。

水果中的含鉀量/100g					
< 100mg	100-200mg			200-300mg	> 300mg
山竹	芒果	木瓜	甜柿	加州李	釋迦
黃西瓜	百香果	葡萄	白柚	哈密瓜	香蕉
蓮霧	紅西瓜	葡萄柚	檸檬	櫻桃	龍眼乾
極柑	枇杷	鳳梨	芭樂	龍眼	紅棗
	柳丁	荔枝	李子	香瓜	榴槤
	蘋果	桶柑	楊桃	奇異果	黑棗
	紅毛丹	梨	草莓	水蜜桃	

蔬菜中含鉀量/100g						
< 100mg	100-200mg		200-300mg		> 300mg	
小麥草	青江菜	小黃瓜	白莧菜	皇宮菜	大頭菜	美國花菜
木耳	青椒	洋菇	四季豆	番茄	龍鬚菜	冬筍
苜蓿芽	大白菜	芥藍菜	綠竹筍	紫色甘藍	黃豆芽	碗豆苗
扁蒲	冬瓜	菜豆	茄子	胡蘿蔔	萵苣	萵菜
絲瓜	白蘿蔔		番薯葉		菠菜	牛蒡
大黃瓜	苦瓜		高麗菜		孟宗筍	
碗豆莢	芥菜		香菇		紅莧菜	
綠豆芽	韭黃		麻竹筍		油菜	

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(2020)

二、預防高血鉀注意事項如下：

(一) 避免攝取高鉀食物。

(二) 鉀離子易溶於水，食物處理應清洗再切割，可將蔬菜切小段或切細、根莖類去皮，水煮 5 分鐘後再撈出油拌或油炒，水果亦可切小塊泡開水。燙過青菜的菜湯、泡過水果的開水不要喝（因含有溶出的鉀）。

(三) 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，不宜使用低鹽、低鈉醬油。

(四) 咖啡、茶、雞精、運動飲料、人參湯等含鉀高宜少喝。

(五) 維持大便順暢，以增加鉀的排泄。

(六) 熱量攝取要足夠，尤其在食慾不佳或生病時，才不會使體內組織分解釋放出鉀產生原性高血鉀。

(七) 避免高湯、乾燥蔬果類、堅果類：如花生、花生醬、腰果、杏仁果等、果汁如：柳橙汁、梅子汁、木瓜汁、椰子汁、桑葚汁、蔓越莓汁等，含鉀高宜少攝取。

(八) 有服用中藥、保健食品者，須配合檢驗鉀離子。

(九) 所有奶類及其製品如鮮奶、奶粉、乳酪、優格等，含鉀高宜少攝取。

三、預防低血鉀注意事項如下：

(一) 多攝取高鉀食物。

(二) 長期服用排鉀利尿劑者，應適當補充高鉀食物。

(三) 嚴重嘔吐腹瀉者，請立即就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康