

一、什麼是「鉀離子」？血液中的鉀離子負責調節肌肉活動和神經的功能，腎臟是鉀離子主要的排泄器官。慢性腎臟病病人排除鉀離子的能力下降，累積在體內而容易發生高血鉀（血鉀濃度高於 **5.5mEq/L**）。隨著血鉀上升，容易產生全身無力、疲累等症狀，嚴重的高血鉀（[延伸閱讀：高血鉀之照護](#)），可能會出現心律不整，甚至增加病人死亡風險。

二、我該注意什麼？限制鉀離子的飲食需要依照病人的個別情形來調整，一般原則是依照腎臟疾病的不同期別而有不同的攝取量（[延伸閱讀：慢性腎臟病之照護](#)）

1. 鉀離子的攝取量

A. 第1、2期慢性腎臟病病人，每日鉀離子攝取量約**4克**。

B. 第3、4期慢性腎臟病病人，每日鉀離子攝取量**2~4克**。

C. 透析（洗腎）病人，每日鉀離子攝取量**2~3克**。

2. 飲食注意事項

A. 蔬菜類川燙後，鉀離子會流失到菜湯中，因此應避免喝菜湯。

B. 蔬菜類先用水煮**3分鐘**後，瀝去湯汁再炒，可以減少鉀的含量。

C. 一般而言，「子多肉黃」的水果多數富含鉀離子，例如：木瓜、香瓜、哈密瓜、奇異果、火龍果等子多的水果，以及香蕉、柑橘類等肉黃的水果，應盡量少吃或避免。

三、每**100公克**食物含鉀離子量參考

1. 0~100毫克：

A. 澱粉類：白飯、蓮藕粉、蘿蔔糕、西谷米、豆薯、米漿、壽司米、蒟蒻、米粉、刀削麵、鍋燒麵、饅頭、米苔目、油麵、芋頭糕。

B. 堅果、豆類：豆奶、紅豆湯、嫩豆腐、綠豆湯、干絲。

C. 蔬菜類：蒲瓜、榨菜、絲瓜、黃豆芽、木耳、蘆筍、海帶、洋菜。

D. 水果類：五爪蘋果、水

蜜桃、西瓜、金棗、土芒果、海梨、蓮霧、芒果乾、葡萄 柚、山竹、小玉、柑橘、芒果青、鳳梨。E. 肉、蛋類：雞蛋黃、草蝦、蝦仁、茶碗蒸、文蜆、雞爪、章魚、鴨血、白海參。F. 乳品：養樂多、乳酪、低脂優酪乳。G. 其他：海鮮醬、香醋、烏醋、啤酒、沙士、可樂、蜂蜜、香油。

2. 100~200毫克：A. 澱粉類：全麥土司、白土司、麵條(乾)、穀類早餐食品、菠蘿麵包、玉米粒。B. 堅果、豆類：敏豆、菜豆、愛玉。C. 蔬菜類：茄子、蘿蔔、韭菜花、金針菜、玉白筍、筊白筍、花胡瓜、醃瓜、高麗菜藍、苦瓜、青蔥、菜豆、苦瓜、甘藍、芥藍菜嬰、翠玉白菜、韭菜芽、冷凍洋菇、萵苣、花瓜、冬瓜、澎湖絲瓜、山東白菜、長年菜(大芥菜)。D. 水果類：柿子、甜柿、白柚、青龍蘋果、香吉士、葡萄、柳丁、粗梨、加州李、李子、桔子、水梨、棗子、玫瑰桃、哈蜜瓜、百香果、紅龍果、椰子、酪梨、荔枝、草莓、聖女蕃茄、紅毛丹、土芭樂、泰國芭樂、枇杷、桑葚。E. 肉、蛋類：鮭魚、魚鬆、小卷、肉鯽、海哲皮、茶鵝、文蛤、熱狗、雞蛋、茶葉蛋、豬腳、牛小排、白鯧魚、雞心。F. 乳品：鮮乳、保久乳、鮮乳酪、牛奶雞蛋布丁、原味優酪乳、羊奶、保久乳、低脂乳酪。G. 其他：雞精、甜麵醬、蠔油、甜辣醬、牛排醬、白胡椒粉、沙拉醬。

3. 200~300毫克：A. 澱粉類：薏仁、甘薯、燕麥、糙米、高纖米、大麥片、小米、胚芽米、芝麻糊、馬鈴薯。B. 堅果、豆類：芝麻糊、粉豆、夏威夷火山豆、五香豆干、菱角。C. 蔬菜類：油菜花、芥藍、黃秋葵、蕃茄、苜蓿芽、皇冠菜、

胡蘿蔔、高麗菜芽、薑綠蘆筍、香菇、雪裡紅、油菜、青江菜、蓮藕、龍鬚菜、小白菜、花椰菜。**D. 水果類**：櫻桃、木瓜、桃子、奇異果、香蕉、仙桃、龍眼、狀元瓜、人蔘果、香瓜。**E. 肉、蛋類**：豬小排、紅蟳、花枝、田雞、梅花肉、豬肝漣、蚵仔、雞胗、鵝肉、秋刀魚、烏魚子、培根、蝦姑、鮑魚、虱目魚、牛腩、牛腱、白帶魚、九孔、生蠔、劍蝦。**F. 乳品**：香草冰淇淋。**G. 其他**：蜂王漿、肉燥。

4. 300~500毫克：**A. 澱粉類**：芋頭、蕎麥、糙米麩、即食燕麥片、小麥、養生麥粉、黑糯米。**B. 堅果、豆類**：素雞、杏仁果、蓮子、味噌、綠豆、豆腐皮。**C. 蔬菜類**：洋菇、黑甜菜、青花菜、南瓜、甜椒、芹菜、鵝菜心、甘薯葉、草菇、梅乾菜、茺荑、菠菜、萵薺、空心菜、金針菇、芋莖、茼蒿、柳松菇、白鳳菜、紅莧菜、牛蒡、山藥、韭菜、香椿、半天筍、紅蔥頭、九層塔、茴香。**D. 水果類**：紅棗、柿餅、榴槤、釋迦、芭蕉、美濃瓜。**E. 肉、蛋類**：烏魚、灰海鰻、草魚、石斑魚、火雞、雞胸肉、大頭鰱、火腿、魷魚絲、鯊魚、鱈魚排、羊肉、土托、黃魚、鴨肉、名蝦、豬肝、鯖魚(炸)、蝦皮、茼蒿香腸、鯖魚(煎)、臘肉、鰹魚、斑節蝦、吳郭魚、四破魚、海鱸、紅蝦。**F. 乳品**：煉乳。**G. 其他**：黑糖、美極鮮味露、蕃茄醬、醬油膏、海苔醬。

5. 500~1000毫克：**A. 澱粉類**：小麥胚芽、麥片、山粉圓。**B. 堅果、豆類**：紅豆、開心果、花生粉、開心果、花豆、無花果、綠豆仁、蠶豆、黃帝豆、豆鼓、腰果、毛豆、杏仁、南瓜子、松子、花生(熟)、葵瓜子、愛玉子、栗子、芝麻

醬、花生醬。**C.** 蔬菜類: 皇帝豆、毛豆、川七、莧菜。**D.** 水果類: 葡萄乾、紅棗、柿餅。**E.** 肉、蛋類: 干貝、小魚干、蝦米、豬肉乾、香魚片、黑鯧、鴨賞、豬肉鬆、牡蠣干。**F.** 其他: 三合一咖啡、豆瓣醬。

6. 1000毫克以上: **A.** 堅果、豆類: 小麥胚芽、蒟蒻粉、咖啡豆、雪蓮子(大粒, 埃及豆)、烘黑豆。**B.** 蔬菜類: 乾百合鱗片、麻竹筍干、乾長辣椒(紅皮)、乾海帶、紫菜、髮菜、紅毛苔、乾香菇、枸杞。**C.** 水果類: 龍眼乾。**D.** 肉、蛋類: 柴魚片。**E.** 乳品: 脫脂即溶低脂奶粉、全脂即溶奶粉、羊乳片。**F.** 其他: 即溶咖啡粉、低鈉鹽、可可粉、無鹽醬油、紅茶茶包、烏龍茶包、香片茶包、酵母粉、咖哩粉、大豆卵磷脂、五香粉、黑胡椒粉、枸杞、八角。