

低钾饮食卫教单张

- 前言
- 目的与重要性
- 常见的高钾食物
- 食物的选择及技巧
- 预防血钾过高的方法

一、前言

低钾饮食是一种依病情需要，将饮食中钾离子限制在 40～70mEq/L/day 以下的饮食。正常一天钾的摄取量在 50～150 mEq /L，但发现肾衰竭时，则限制在 40～70 mEq /L。

二、目的与重要性

肾脏发生病变时，无法由尿中将含氮废物排出，以致造成过多含氮废物堆积在血中，引起肾脏功能减低（如尿毒症），严重时尿液排泄减少，致过多的钠离子及钾离子也无法靠肾脏排出体外。血中钾太高（血钾大于 4.8 mEq /L）会引起恶心、呕吐、肠绞痛、腹泻、视力模糊、肌肉麻痹、呼吸困难、心律不整、手指及脚趾有麻木或刺痛感，甚至使心跳停止。所以肾脏病人的低钾饮食治疗，可以维持钾的正常排泄功能，亦可维持身体最基本的营养需求量和电解质的平衡。

三、常见的高钾食物

饮食中含钾量较高的食物种类如下，肾脏病人应尽量避免食用。

食盐：健康低钠盐、代盐。

酱油：薄盐酱油、无盐酱油。

肉类：肉汤、牛肉。

蔬菜：绿叶蔬菜（如菠菜、空心菜、碗豆苗、黄豆芽）、胡萝卜、冬笋、油菜、草菇、龙须菜、冬菇、金针、发菜。

水果：香蕉、蕃茄、枣子、番石榴、杨桃、红柿、干果、榴莲、柳橙、哈密瓜、奇异果、释迦。

饮品：各种果汁（如：芦笋汁、杨桃汁、梅子汁、水果茶、运动饮料、养乐多、咖啡及茶等）。

其他：巧克力、可可、花生、瓜子、鸡精、牛肉精、人参精、快餐汤、中药草汁、中药丸（粉）。

四、食物的选择及技巧

- （一）蔬菜去皮切片先切成小块，用水烫过 5 分钟，倒掉菜汁后，再用油拌炒，如此可将大部份钾离子去除一半。
- （二）蔬菜避免生食，如沙拉。

- (三) 不要食用浓缩汤汁或使用肉汁拌饭，亦不要大量饮用精力汤、果汁。
- (四) 可选择含钾量较低的水果，如：莲雾、水梨、水蜜桃、苹果、菠萝、山竹或芒果。
- (五) 可选择含钾量较低的蔬菜，如：木耳、丝瓜、大黄瓜、小黄瓜、高丽菜及大白菜。

五、预防血钾过高的方法

- (一) 选择含钾量较低的食物或蔬果，且避免饮食热量不足或长久饥饿。
- (二) 有身体不适时应立即就诊。
- (三) 如有服用会使血钾升高的心血管药物，如：普萘洛尔(心得安)、依那普利(Enalapril)、等，应定期抽血检查血钾值，以预防血钾过高。
- (四) 避免便秘。
- (五) 慢性肾衰竭病人需按时接受透析治疗。