



建佑醫院

限制鉀離子 飲食原則



限制條件

請遵循醫師指示，若醫師無特別指示限制鉀離子，請勿自行嚴格限制，以避免造成體內電解值不平衡。



飲食原則

避免高湯（火鍋湯、菜湯、肉湯）：

* 鉀離子普遍存在各種食物，食物經過烹煮鉀離子會流於湯汁中，應避免或減少飲用湯汁。

* 蔬菜含有大量鉀離子，可利用川燙減少鉀離子攝入



切好泡水 燙過 去湯汁 油炒

避免含鉀離子高的調味料

* 市售的低鹽、薄鹽醬油或低鈉鹽，是將鈉由鉀離子取代，故應避免使用。

* 蕃茄醬。



避免攝取高鉀食物

* 飲料：咖啡、茶、雞精、運動飲料、青草茶、梅子汁、蕃茄汁。

* 中藥材草：人蔘精、中藥丸。

* 乾果零食：巧克力、蜜餞、堅果類。

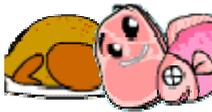
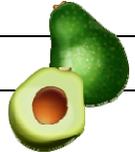
* 其他：生菜沙拉、精力湯。



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

食物之鉀含量分類表

食物類別	第一組 0~100 毫克/份	第二組 100~200 毫克/份	第三組 200~300 毫克/份	第四組 >300 毫克/份
魚、肉 豆、蛋 奶類	蚌殼類、蛋類 	魚類、雞肉、 豬、牛、羊 	肉乾、肉鬆	奶類 
蔬菜類	大黃瓜、蒲瓜、絲瓜、 黃豆芽、木耳 	綠豆芽、玉米筍、大白菜、 筊白筍、芥菜、苦瓜、洋蔥、 高麗菜、甜椒、絲瓜、牛蒡、 小黃瓜 	竹筍、蘆筍、油菜、青江菜、 龍鬚菜、小白菜、萵苣、 白花菜、油菜花、芥藍菜、 蘆筍、大蕃茄、 蘿蔔、茄子 	莧菜、菠菜、空心菜、 茼蒿、紅莧菜、韭菜、 黑甜菜、綠花椰菜、芹 菜、甘藷葉、苜蓿芽、 菇類 
主食類	米飯、麵、冬粉、米粉、 燕麥片 	甘藷、玉米、 豌豆仁 	馬鈴薯、芋頭、蓮藕 	山藥、皇帝豆、南瓜 
油脂類	一般油脂 		酪梨 	
水果類	鳳梨 	櫻桃、香蕉、荔枝、芒果、 柳丁、柿子、榴槤、蓮霧、 葡萄、梨子、蘋果、 葡萄柚 	西瓜、棗子、芭樂、釋迦、 白柚、龍眼 	美濃瓜、哈密瓜、木瓜、 桃子、奇異果、小蕃茄、 草莓 
其它	堅果類(花生、瓜子、開心果…)、咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾(蜜餞、龍眼乾、紅棗、黑棗、葡萄乾…)、藥膳湯等			

※資料來源：行政院衛生署，台灣地區食品營養成分資料庫。

※酪梨雖為水果，但因油脂含量高，依其成分於食物代換表中歸為油脂類。

981202 制訂

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組