

怎麼「吃」才能避免一血液中的「鉀」過高

一、什麼是「血液中的鉀過高」？

慢性腎臟病病人的腰子慢慢變差，會無法順利將鉀排出體外，留在體內容易導致血液中「鉀」的量過高。

二、血液中的鉀過高症狀：

會出現「**想吐**」、「**拉肚子**」、「**手腳麻**」、「**想睡覺**」、「**感覺無力**」、「**喘不過來**」等，嚴重時會「**心跳停止**」導致**死亡**。

三、該如何預防？

1. **不吃生的**食物，如：生魚片、生菜沙拉、蔬果汁。
2. 不吃低鈉鹽、低（薄）鹽醬油及海菜類食物。
3. 不吃來路不明的中藥、草藥或秘方。
4. 咖啡、茶類、碳酸飲料須減量。
5. 雞精、菜湯、火鍋湯**勿喝**。
6. 蔬菜水果的鉀含量最為豐富，
青菜類需切成小塊先川燙 3~5 分鐘後再炒，水果要適量食用。
7. 正常排便，勿便秘。
8. 不要養成沾醬的習慣，如：沙茶醬、蕃茄醬、甜醬等。



四、如何選擇蔬菜水果：

1. 儘量選擇**中低鉀**蔬菜水果。
2. **禁止**食用**楊桃**。
3. 蔬菜水果乾燥處理後含鉀量越高，要避免食用。



圖片摘自
<https://food.ltn.com.tw/article/6359>

五、常見蔬果含鉀分類如下：

水果類水果類			蔬菜類		
低鉀	中鉀	高鉀	低鉀	中鉀	高鉀
 柳 橙	 蕃 茄	 釋 迦	 萵 苣	 小白菜	 南 瓜
 芭 樂	 紅龍果	 香 蕉	 洋 蔥	 茄 子	 牛 蒡
 西 瓜	 木 瓜	 酪 梨	 綠豆芽	 青江菜	 菠 菜
 蘋 果	 葡 萄	 棗 子	 冬 瓜	 油 菜	 金針菜
 蓮 霧	 荔 枝	 芒 果	 絲 瓜	 苦 瓜	 紅蘿蔔
 椪 柑	 鳳 梨	 奇異果	 箭竹筍	 白蘿蔔	 花椰菜

◎ 以上資料摘自 107 年衛生福利部之食品營養成分資料庫

總 結

「鉀」均由飲食中獲取，選擇適當含鉀食物及正確烹調，避免血中鉀過高，進而提升生活品質。