



衛教編號: NEPHRO-18

2019.09.20 訂定

2023.06.12(2 修)

2020.09.30(1 審)

## 聰明選擇，過個「鉀」上人生!



全人智慧 醫療典範  
愛心品質 創新當責





經腎臟科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、什麼是高血鉀?

鉀離子是人體內很重要的電解質，功能是維持細胞與肌肉組織穩定運作，對心臟規律跳動和神經傳導扮演重要的角色。鉀離子主要經食物中獲得，尤其是蔬菜與水果類；鉀離子在小腸內容易被吸收，正常情況下體內過多的鉀離子 80-90%是由腎臟經尿液排除，少部份是由糞便排出。正常血清鉀的濃度為 3.5 至 5.0mEq/L，當血液中鉀離子的濃度大於 5.5mEq/L 以上即稱作「高血鉀」。進入透析的病人，因少尿或無尿，大幅減少鉀離子的排出，累積在體內引起高血鉀的發生，嚴重時會引起心律不整等異常導致心跳停止引發生命危險。

## 二、為什麼我會高血鉀?

- (一) 腎功能不良時，無法將鉀離子排除。
- (二) 洗腎病人透析量不足:與透析治療時間、透析中血流速度不夠有關。
- (三) 對含高鉀食物認識不足。
- (四) 藥物引起，如血管收縮素轉化酶抑制劑類 (angiotensin II receptor blockers,ARB)：Captopril、Imidapril、Enalapril 等藥物；醛固酮受體拮抗劑 (Mineralocorticoid receptor antagonist,MRA)：spironolactone、eplerenone 的高血壓藥物。

			
Imidapril	Captopril	Enalapril	Spironolactone

- (五)便秘。

(六)其他: 血糖控制不佳、感染、溶血。

### 三、飲食重點-守護健康(四不三要二小心)

#### (一) 四不:

1. **不**吃楊桃，因楊桃含神經毒素，會引起持續打嗝，嚴重時可能發生抽搐、昏迷。
2. **不**使用市售的低鈉鹽或薄鹽醬油，因為薄鹽產品是將鹽份中的「鈉」用「鉀」取代，易造成血鉀過高。



3. **不**吃生菜、不吃生機飲食、精力湯、麥草汁、生菜沙拉等。



4. **不**服用中草藥湯、果汁、濃茶。



#### (二) 三要:

1. **要**川燙蔬菜，因鉀離子會溶於水中，蔬菜可以先洗淨切好泡水 20-30 分鐘或是先用熱水煮沸 3-5 分鐘瀝去水分再烹飪，可減少含鉀量。
2. **要**養成排便習慣，便秘會造成鉀離子過高。
3. **要**做好血糖控制(飯前 80-130 mg/dl、飯後 < 160 mg/dl)及認識自己降血壓藥，以避免高血鉀。

### (三)二小心:

1. **小心高湯**，食物煮熟後，鉀離子也會融入湯汁中，故**禁止**喝高湯、燉補的魚湯或肉湯、火鍋湯、中草藥湯汁，也不宜用菜湯或肉湯拌飯。



2. **小心**攝取過多鉀離子含量高的水果，如榴槤及釋迦，每日攝取量建議不超過一份(指盛飯碗不超過八分(滿))，也需注意動物蛋白的鉀含量也很高，尤其是來自內臟和牛的蛋白質。

## 四、謹慎選擇高鉀蔬果

透析病人排鉀能力下降，根據美國國家腎臟基金會(KDOQI)指引建議血液透析病人必須嚴格控制鉀離子攝取量，每日要限制在 2.4 公克以下；要如何達到限鉀又能滿足口慾呢?把握以下原則十分重要：

- (一) 了解蔬菜及水果的含鉀量：要對食物中每單位重量的含鉀量有基本的認識，根據美國國家腎臟基

金會(NKF)的腎臟營養理事會建議鉀含量>200 毫克以上算是高鉀食物。

(二) 注意水果的份量，吃得好吃得巧

；水果以 60 卡為一份(如表一)，另外提供方便計量的方式:將盛飯的碗內裝八分滿(如右圖，一份的量等於一個女生拳頭的量)



(三) 懂得水果的搭配:台灣的水果多樣豐富，鉀離子含量高的水果要適量控制，可分兩次食用不要一次吃完，適度控制也可以享受美味。

(四) 避免食用水果乾：水果製成水果乾，會有很多添加劑，加上脫水濃縮的關係，鹽分、含鉀量、含磷量都會提升，不適合腎友食用。



表一每份蔬果鉀離子含量表

每份水果(60 卡)食入含鉀量<200mg					
品項	每 100 公克含鉀量	一份水果量(60 卡)	水果重量(公克)	每份水果含鉀量	
柿子	131	半顆	126	131	
柑橘	74	1 個	156	115	
蘋果	114	小 1 個	173	197	
巨峰葡萄	122	13-15 顆	100	122	
梨子	145	小 1 個	135	196	
龍眼	282	8 顆	56	158	
荔枝	185	6 顆	99	185	
每份蔬菜(100 公克)食入含鉀量<200mg					
品項	含鉀量	品項	含鉀量	品項	含鉀量
甜椒	196	洋蔥	145	大白菜	167

高麗菜	187	冬瓜	165	絲瓜	117
-----	-----	----	-----	----	-----

**每份水果(60卡)食入含鉀量 200-300mg**

品項	每 100 公 克含鉀量	一份水果量 (60 卡)	水果重量 (公克)	每份水果 含量
香蕉	368	半根-2/3 根	75	276
火龍果	226	1/4 個	102	226
水蜜桃	205	小 2 個	180	369
蜜棗	174	2 顆	150	261
柳丁	145	1.5 顆	159	231

**每份蔬菜(100 公克) 食入含鉀量 200-300mg**

品項	含鉀量	品項	含鉀量	品項	含鉀量
日本萵苣	321	苦瓜	207	空心菜	288

**每份水果(60卡)食入含鉀量 300mg**

品項	每 100 公 克含鉀量	一份水果量 (60 卡)	水果重量 (公克)	每份水果 含鉀量
草莓	199	小 11 個	160	318
哈密瓜	259	1/4 顆	200	414
小蕃茄	200	17-18 個	175	350
桃子	217	1 個	220	293
美濃瓜	338	半顆	170	524

**每份蔬菜(100 公克) 食入含鉀量 300mg**

多數生鮮蔬菜、醃漬蔬菜等



## 五、何時須儘快返診?

當腎功能不良時，定期檢查鉀離子很重要，當出現以下症狀時請儘快就醫。



## 六、結論

常規透析腎友之高血鉀通常發生在透析後隨著飲食攝取鉀離子濃度逐漸上升。因此定期監測血鉀濃度、減少高血鉀食物攝取、保持排便通暢及規則接受透析治療是非常重要的，若抽血值異常時須遵守醫護團隊之衛教及按時服用藥物，並留意有無胸口悶、肌肉無力、頭暈等症狀，隨時注意身體狀況並飲食控制，相信能維持最佳的生活品質。

## 七、參考資料

吳紅蓮(2020)·慢性腎臟病病人維生素及礦物質之建議與補充·腎臟

- 與透析，32(1)，44-49。  
[https://doi.org/10.6340/KD.202003\\_32\(1\).0010](https://doi.org/10.6340/KD.202003_32(1).0010)
- 花蓮慈濟醫學中心腎臟科團隊與營養師團隊(2019)·*透析護腎一日三餐健康蔬療飲食*(初版)·原水。
- 財團法人國家衛生研究院(2015)，*2015 臺灣慢性腎臟病臨床診療指引*(一版)，財團法人國家衛生研究院。
- 郭淑冠、賴俊仁、俞靜儀、李仁鳳、蔡佳容、郭韋宏、郭麗雀、李建德(2020)·改善血液透析病人高血鉀危急值之通報流程及臨床處置·*醫療品質雜誌*，9(1)，40-52。<https://doi.org/10.29759/HQ>
- 衛生福利部食品藥物管理署(2020)，*台灣食品成分資料庫 2020 版*。  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&rand=1819776058>
- 衛生福利部國民健康署，高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊，台灣腎臟醫學會(2018)，*慢性腎臟病健康管理手冊*(二版)，衛生福利部國民健康署。<http://www.hpa.gov.tw/>
- Ginos, B. N., & Engberink, R. H. (2020). Estimation of sodium and potassium intake: Current limitations and future perspectives . *Nutrients*, 12(11), 3275. <https://doi.org/10.3390/nu12113275>
- Sussman, E. J., Singh, B., Clegg, D., Palmer, B. F., & Kalantar, Z. K. (2020). Let them eat healthy: Can emerging potassium binders help overcome dietary potassium restrictions in chronic kidney disease? *Journal of Renal Nutrition*, 30(6), 475-483.  
<https://doi.org/10.1053/j.jrn.2020.01.022>



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 鉀離子 80-90%是由腎臟經尿液排除。  
是 否 不知道
2. 透析病人，建議每日鉀離子攝取量在 2.4 公克以下。  
是 否 不知道
3. 市售的低鈉鹽或薄鹽醬油，屬於低鉀產品。  
是 否 不知道
4. 川燙蔬菜後瀝去水分再烹飪，可減少含鉀量。  
是 否 不知道
5. 只要是脫水乾燥後的水果，都屬於高鉀食品。  
是 否 不知道