

【健康營養補給站】低鉀飲食原則

低鉀飲食原則




蔡書玫 營養師

鉀是體內富含的礦物質，主要的功能為：調節體液平衡、神經信號傳遞以及肌肉和心臟收縮。鉀在身體裡面以離子的方式呈現，因 98% 的鉀離子存在於細胞內，當體內血鉀濃度不平衡時，身體會透過鈉鉀幫浦，經尿液（約 90%）及糞便（約 10%）將鉀離子排出，以調節體內鉀離子的濃度。一般血鉀濃度參考值介於 3.5-5.1 mmol/L，若血鉀濃度過高（即大於 5.1 mmol/L），會使得心臟擴張和鬆弛、減弱心臟收縮及出現異常心跳；但若血鉀濃度低於 3.5 mmol/L 時，則表示血鉀過低，身體會出現心律不整、心肌收縮力下降的症狀。在進行血液透析的患者因尿量減少，且透過透析排出的鉀離子有限，故需要限制飲食中鉀的攝取。除此之外，腎功能不佳、執行腹膜透析以

及服用某些降血壓藥物者，若伴隨著高血鉀，亦需限制鉀離子的攝取。

食物分為六大類，包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類以及油脂與堅果種子類，同一類中不同的食物亦有高低鉀之分，需要限制鉀攝取者，需更加注意高鉀的食物。豆魚蛋肉類及油脂與堅果種子類中的烹調用油含鉀量較低可放心食用，適量的堅果亦不會攝取過多鉀離子。乳品類為高鉀食物，若血鉀過高時，需避免食用。而全穀雜糧類、蔬菜類及水果類的食物含鉀量差異大，大部分的根莖類屬於高鉀食物，包括：馬鈴薯、芋頭、山藥、南瓜、蓮藕等，只有地瓜屬於低鉀食物，此外，玉米、紅豆、綠豆、花豆、豌豆仁、菱角以及荸薺屬於高鉀食物，以白米飯、白麵條及白吐司等當主食，相對不會攝取過量的鉀離子。屬於高鉀蔬菜的有：乾燥蔬菜、蕈菇類、深綠色蔬菜及筍類等；淺色蔬菜、瓜類蔬菜以及新鮮的藻類大多為低鉀蔬菜。乾燥水果乾以及大部分的瓜類水果、芭樂、小蕃茄、香蕉、水蜜桃、楊桃、草莓及奇異果等屬於高鉀水果；蘋果、葡萄、鳳梨、柳丁、橘子、蓮霧、芒果、櫻桃、李子、新鮮的紅棗及黑棗則屬於低鉀水果。但要注意，低鉀食物若攝

取過多，亦可能使得血鉀過高。

除了需注意食物的選擇外，亦可使用一些烹調技巧，降低食物中的鉀含量。可將高鉀的食材先浸泡在水中 1-2 小時，並將食材切成薄片或小塊，再用可蓋過食材的水燙 3-5 分鐘，可大幅降低食材當中鉀的含量。然而，市售的低鈉鹽、低鈉醬油、健康美味鹽以及薄鹽醬油需避免，因其成分是将鈉用鉀做取代。另外，濃湯、高湯及蔬果汁等也需避免，勿使用菜湯、肉汁或湯品拌飯，亦須避免中草藥類保健食品，如果要使用中草藥，需諮詢醫師。

營養室營養師 蔡書玫