

【健康營養補給站】 低鉀飲食原則



低鉀飲食原則



蔡書攻 營養師



鉀是體內富含的礦物質，主要的功能在於：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% 的鉀離子存在於我們的細胞內，當體內血鉀濃度不平衡時，身體會藉由鈉鉀幫浦，並透過尿液（約 90%）及糞便（約 10%）排出，以調節體內鈉鉀離子的濃度。

一般血鉀濃度參考值介於 3.5-5.0mmol/L，血鉀濃度低於 3.5mmol/L 時，則表示低血鉀；若血鉀濃度高於 5.0mmol/L，則表示有高血鉀，會使得肌肉無力及麻痺，亦

可能出現臉、舌、腿及手感覺異常、口唇發麻、換氣過度或者心律不整等症狀。

哪些情況需要限制鉀的攝取量

血液透析的人因尿量減少，且透過血液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、執行腹膜透析且無飲食控制者以及服用某些降血壓藥物的人，如果伴隨著高血鉀，亦需限制鉀離子的攝取。一般成人的每日鉀建議攝取量為 4700 毫克；未接受透析治療但腎功能不佳的人，若血鉀正常，則建議攝取量與一般成人相同；然而若有高血鉀的問題，則每日建議量攝取量需小於 3000 毫克；已接受透析治療者，若為血液透析，每日攝取量建議介於 2000-3000 毫克，若為腹膜透析，每日攝取量建議介於 3000-4000 毫克。

哪些食物富含鉀離子

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，需要限制鉀攝取的人，需更加注意高鉀的食物。豆魚蛋肉類及油脂與堅果種子類大多為低鉀食物，較可放心食用，但乳品類皆為高鉀食物，需避免食用，而全穀雜糧類、蔬菜類及水果類的食物，就有高低鉀之別了。大部分的根莖類屬於高鉀食物，包括：芋頭、馬鈴薯、山藥、南瓜、芋心甘藷（即紫地瓜）等，而黃肉及紅肉地瓜屬於低鉀食物，此外，各品種玉米、豌豆仁、鷹嘴豆、綠豆、紅豆、花豆以及荸薺亦屬於高鉀食物，以白米飯、米粉、冬粉及等當主食，相對不會攝取過量的鉀離子，除此之外，常見的雜糧類，像是：麥仁、麥片、燕麥、燕麥片、小麥、蕎麥等，亦屬於低鉀食物。屬於高鉀蔬菜的有：乾燥蔬菜、菇蕈類、深綠蔬菜及筍類等；新鮮的藻類以及淺色蔬菜大多為低鉀蔬菜。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、李子則屬於低鉀水果。

結論

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，若將高鉀的蔬菜及根莖類用滾水燙 3-5 分鐘，可大幅降低鉀的攝取量。然而，市售含氯化鉀的低鈉鹽、低鈉醬油、健康美味鹽以及薄鹽醬油需避免，因其含鉀量偏高。濃湯、高湯及蔬果汁等也需避免，不要使用菜湯、肉汁或湯品拌飯，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