

腎臟病人限制鉀離子飲食護理指導

一、為何要採限鉀飲食：

腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，當鉀離子檢驗值高於 5.1meq/L〈正常值:3.5-5.1 meq/L〉，就是高血鉀；容易心律不整，是一種會威脅生命的臨床急症；若每日排尿量少於 1000ML 時，皆應限制鉀含量高的食物。

二、高血鉀的症狀：

肌肉無力、肢體麻痺、心室性心律不整，嚴重則會引發心跳停止、呼吸衰竭而致命。

三、防止高血鉀的方法：

1. 蔬菜及根莖類食物，食用前先以熱水燙過，再進行烹調。
2. 不食用生菜飲食。
3. 不用低鈉鹽及薄鹽醬油(因它是利用鉀取代鈉，易造成血鉀過高)。
4. 維持排便順暢，以利鉀排泄。
5. 勿喝含電解質類的綜合飲料，如舒跑、寶礦力。
6. 咖啡、茶，含鉀較高應限制。
7. 勿食用中藥及草藥。
8. 排骨湯、雞湯、牛肉湯、雞精及火鍋、菜湯、煮水餃湯、香菇湯、薑母鴨、羊肉爐等禁止食用。
9. 選擇含鉀較低的水果，例如水梨、蘋果、蓮霧、鳳梨、西瓜、柿子、檸檬、水蜜桃、葡萄，但仍應注意攝取水果中的含水量。
10. 腎病患者禁止食用楊桃類製品，因楊桃中的成分會引發腎毒性及神經毒性。

四、含鉀高的食物：

1. 湯汁類：

濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精。

2. 水果類：

楊桃、香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、脫水水果、罐頭食品。

3. 蔬菜類：

芋齊、牛蒡、芋莖、韭菜、空心菜、美國花菜、菠菜、紅筍菜、菜、山藥、茼蒿、草菇、鮑魚菇、蔬菜乾、野菜。

4. 其他：

咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（如杏仁、花生、瓜子、栗子、愛玉子、開心果、腰果）、梅子汁及蕃茄醬。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康