

低鉀飲食

✓ 指每日飲食含鉀量 1000 毫克-1500 毫克。

血鉀過高的原因

攝取過多高鉀食物、發燒、感染、手術、腸胃道出血、身體組織分解、慢性腎衰竭且尿量少於 1000 毫升。

結果

心律不整、虛弱



飲食原則

- 均衡飲食為基礎 _____ 份



飲食中鉀建議攝取量 _____ 毫克
熱量 _____ 大卡 蛋白質 _____ 克

避免使用

☑ 避免食用高鉀蔬果
(參考食物含鉀量表)

☑ 避免吃生菜沙拉、精力湯或喝菜湯



☑ 避免食用水果乾及各種果汁，如楊桃汁、梅子汁

☑ 避免食用運動飲料、咖啡、茶、雞精、牛肉精、人蔘精



☑ 勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯

☑ 注意食品標示：勿任意使用以鉀取代鈉的低鈉鹽、薄鹽、健康美味鹽或低鹽醬油

☑ 避免食用中藥草、中藥粉及中藥材錠劑、膠囊及藥膳湯

適量使用

☑ 奶類與乳製品含鉀量較高，可以低磷鉀奶粉來取代奶類

☑ 注意各類營養補充品含鉀量

☑ 食用生魚片需控制份量



低鉀飲食小技巧

蔬菜請切段再洗淨泡水，用熱水燙過撈起再油炒或油拌

為了維持正常血鉀值，請遵循營養師為您設計的飲食計劃！

六大類食物含鉀量表



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 110 年 01 月 28 日 修訂

六大類食物	第一組	第二組	第三組	第四組
	0-100 毫克/份	100-200 毫克/份	200-300 毫克/份	>300 毫克/份
全穀雜糧類	燕麥片、土司 白飯、綠豆	甘藷、玉米、豌豆 豆仁、紅豆	馬鈴薯、芋頭、 蓮藕	山藥、皇帝豆、 南瓜、芋薺
豆魚蛋肉類	蚌殼類、蛋類、 豆乾	豬牛羊等瘦 肉、雞肉、各式 魚類、豆腐、豆 漿		黑豆、毛豆
水果類	鳳梨	櫻桃、香蕉、荔 枝、芒果、楊 桃、柳丁、黑 棗、紅棗、榴 槿、蓮霧、葡 萄、蘋果、葡萄 柚、西洋梨、葡 萄乾、柿餅	西瓜、棗子、泰 國芭樂、釋迦、 白柚、龍眼、龍 眼乾	美濃瓜、哈密 瓜、木瓜、玫瑰 桃、奇異果、聖 女蕃茄、草莓
蔬菜類	胡瓜、葫蘆瓜 蒲瓜、絲瓜、黃 豆芽、濕木耳	綠豆芽、玉米 筍、包白菜、筴 白筍、芥菜、小 黃瓜、黃秋葵、 苦瓜、洋蔥、高 麗菜、甜椒、澎 湖絲瓜、牛蒡	胡蘿蔔、麻竹 筍、茄子、綠蘆 筍、油菜、蕃 茄、青江菜、紅 鳳菜、龍鬚菜、 小白菜、萵苣 葉、花椰菜、油 菜花、美國芹 菜、紫甘藍、芥 藍、蘆筍、蘿 蔔、香菇、蠔菇	川七、莧菜、菠 菜、空心菜、 芋莖、茼蒿、韭 菜、紅莧菜、白 鳳菜、青花菜、 芹菜、甘藷葉、 苜蓿芽、草菇、 金針菇、柳松 菇、洋菇、猴頭 菇
乳品類	乳酪	調味乳		各式奶類
油脂與堅果 種子類	杏仁、嵩子、開 心果		酪梨	

* 1 克健康低鈉鹽含 **248** 毫克鉀

資料來源:臨床營養工作手冊

1500 大卡、蛋白質 45 克、1500 毫克鉀量食譜範例

早餐	午餐	晚餐
白吐司 2 片、荷包蛋半顆 三多低磷低鉀奶粉 5 匙*	白飯 7 分碗、黃豆芽 100 克炒 肉絲 15 克、薑絲蛤蜊 60 克、 去皮蘋果 110 克	絲瓜炒冬粉 1 碗(冬粉 1 把、絲 瓜 100 克、蝦米 10 克)、鳳梨 125 克

* 營養品品牌不同時請依照營養師建議

