

# 高鉀飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 定義

高鉀飲食是指每日提供至少 120 毫克當量（4700 毫克）以上鉀量的飲食。

## 目的

提供每日飲食中較高鉀的攝取量，預防高血壓的發生並有助血壓控制，同時也可預防因長期嘔吐、腹瀉或服用某些藥物所造成之體鉀流失或輔助治療低血鉀症。

## 適用症狀

1. 高血壓。
2. 有高血壓家族史。
3. 長期服用類固醇藥物，利尿劑及濫用瀉藥等。
4. 易造成低血鉀症的病症，如：長期嘔吐、腹瀉、糖尿病酸中毒、神經性厭食症、長期營養不良、慢性酒精中毒、腎上腺腫瘤、燙傷等。

## 一般原則

1. 提高富含鉀的食物攝取量，蛋白質含量高的食物（如：奶類、肉類、豆類）含高量的鉀，而一般蔬果類亦含豐富的鉀。
2. 每日由天然食物中約可獲取 2430~3120 毫克（60~80 毫克當量）的鉀。對健康成人而言，鉀的估計最低需求量約為 2000 毫克/天，當攝取量達到 4700 毫克/天，有助於血壓的控制，減少鈉離子對血壓的不利影響，並降低腎結石的風險。
3. 鉀易溶於水，故應避免將食物長時間浸泡於水中。蔬果應先清洗後再做切割處理，烹調時不宜使用大量的水，且應保留湯汁一起食用。
4. 當病患食慾不好時，可多飲用肉汁或新鮮的果汁。
5. 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽及無鹽醬油，其單位含鉀量：低鈉鹽為 260 毫克/克、無鹽醬油為 26 毫克/毫升。
6. 部份高鉀食物亦含有豐富的鈉，故同時需使用限鈉飲食者，應適量選擇。
7. 低血鉀症 (hypokalemia) 是指血清鉀濃度低於 . 毫克當量/公升，極少因飲食中鉀攝取不

足引起，多數因大量體鉀流失導致，如：糖尿病酸中毒、長期嘔吐或腹瀉、長期服用耗鉀藥物。如有發生低血鉀情形，應遵照醫囑，並配合營養師的指示食用高鉀食物，且需監測血鉀濃度。

8. 下列情況，不宜使用高鉀飲食：

- (1) 血鉀高於5.0 毫克當量／公升。
- (2) 某些腎衰竭或腎上腺功能不全。
- (3) 已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone、Triamterene 等。
- (4) 已服用鉀的補充劑。

每份食物含鉀量表

第一組 0~100 毫克/份	第二組 100~200 毫克/份	第三組 200~300 毫克/份	第四組 >300 毫克/份
<p><b>五穀雜糧類</b> 燕麥片</p> <p><b>豆魚蛋肉類</b> 蚌殼類 蛋類</p> <p><b>蔬菜類</b> 胡瓜 葫蘆瓜 蒲瓜 絲瓜 黃豆芽 濕木耳</p> <p><b>水果類</b> 鳳梨</p> <p><b>堅果種子類</b> 杏仁 松子 開心果</p>	<p><b>五穀雜糧類</b> 甘藷 玉米 豌豆仁</p> <p><b>豆魚蛋肉類</b> 各式魚類 豬、牛、羊等瘦肉 雞肉</p> <p><b>蔬菜類</b> 綠豆芽 玉米筍 包心白菜 筊白筍 芥菜 花胡瓜 黃秋葵 苦瓜 洋蔥 高麗菜 甜椒 山東白菜 澎湖絲瓜 牛蒡</p> <p><b>水果類</b> 櫻桃 香蕉 荔枝 海頓芒果 楊桃 柳丁 柿餅 黑棗 紅棗 榴槤 葡萄乾 蓮霧 葡萄 西洋梨 蘋果 葡萄柚</p>	<p><b>五穀雜糧類</b> 馬鈴薯 芋頭 蓮藕</p> <p><b>蔬菜類</b> 胡蘿蔔 麻竹筍 綠蘆筍 油菜 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 蕃茄 蘿蔔 茄子 香菇 蠔菇</p> <p><b>水果類</b> 龍眼乾 西瓜 棗子 泰國芭樂 釋迦 白柚 龍眼</p> <p><b>油脂類</b> 酪梨</p>	<p><b>乳品類</b></p> <p><b>五穀雜糧類</b> 山藥 皇帝豆 南瓜</p> <p><b>蔬菜類</b> 川七 莧菜 菠菜 空心菜 芋齊 芋莖 茼蒿 紅莧菜 白鳳菜 韭菜 黑甜菜 青花菜 芹菜 甘藷葉 苜蓿芽 草菇 金針菇 柳松菇 洋菇 猴頭菇</p> <p><b>水果類</b> 美濃瓜 哈密瓜 木瓜 玫瑰桃 奇異果 聖女蕃茄 草莓</p>

## 飲食計畫

熱量 1800 大卡，蛋白質14%，脂肪30%，碳水化合物56%			
食物分類	食物鉀含量類別	份數	鉀量 (毫克)
乳 品 類		1	>300
水 果 類	第四組	4	>1200
全穀雜糧類	第一組	6	0~500
	第二組	2	400~600
	第四組	2	>600
豆魚蛋肉類	第二組	4	400~800
蔬 菜 類	第三組	2	400~600
	第四組	3	>900
油 脂 類		7	0
每日提供鉀量			>4200~5500