

一、鉀離子是什麼？

「鉀」是血液中的一種電解質，正常值為3.5-5.3 mEq/L。小於3.0 mEq/L容易全身無力；大於6.0 mEq/L會引起心律不整、四肢無力、意識不清甚至死亡。

二、低鉀小秘方：

- (一) 鉀離子普遍存在於各種食物中，因此飲食攝取上需特別注意。
- (二) 避免生食青菜、罐頭、果乾、菜乾、菜湯、肉湯、雞湯、火鍋高湯、濃縮的中藥汁也要少吃為妙。
- (三) 蔬菜類需先用大量清水煮3~5分鐘，撈起後除去湯汁，再以油拌或油炒。
- (四) 水果除限量外，先切小塊泡開水亦可減少鉀的攝取。
- (五) 勿食代鹽、低鈉鹽、無鹽醬油、健康鹽及薄鹽醬油。
- (六) 拿鐵咖啡、即溶咖啡含鉀高宜少喝。
- (七) 腸胃道會排泄鉀，一旦發生便秘容易引起鉀的累積，儘量減少便秘。
- (八) 熱量攝取要足夠，否則會引起體內組織分解，放出鉀離子。
- (九) 按時接受透析治療，不可無故延期或減少透析次數。
- (十) 提醒您，若有全身無力、手指麻痺、嘴唇麻木、胸悶、舌頭僵硬、說話困難等現象，需懷疑是否為血鉀過高，應立即來院求治。

三、高鉀食物參考表(食物單位可參考營養課衛教單張)

食物種類	食物名稱
主食類	地瓜、馬鈴薯、小麥胚芽、麥片、山粉圓、芋頭、蕎麥、糙米、米、即時燕麥片、小麥、養生麥粉、黑糯米、豆類、素雞、豆腐皮、栗子、蓮子。
蔬菜類	紫菜、海帶、洋菇、番茄、空心菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜、綠竹筍、川七。
水果類	榴槤、李子、楊桃、奇異果、番石榴、香瓜、哈密瓜、太陽瓜、柿子、青棗、木瓜、香蕉、草莓、檸檬、柳丁、橘子、龍眼、釋迦、各種果汁、水果乾。
湯汁	肉湯、菜湯、雞精、牛肉精、人參精、火鍋湯底。
其他	咖啡、茶、運動飲料、梅子汁、巧克力、堅果類、芝麻醬、花生醬。

⚠ 楊桃因其中含有不明的神經毒素，食用後會一直打嗝，因此絕對不可食用。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康