

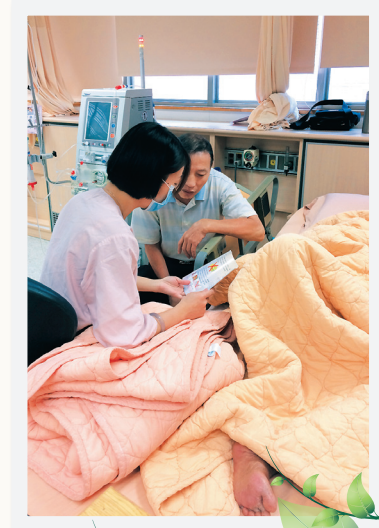
“鉀”類食物知多少~

第一洗腎室 護理師 黃慧君

隨著炎炎夏日的到來，5-6月份在血液透析室常見因高血鉀症而至急診求治，進行緊急血液透析治療的病人增加了不少，多數病人表示天氣酷熱所以多吃了些清涼消暑的食物，例如：不吃飯改吃西瓜，或是涼拌小黃瓜及綠竹筍等，這些深受大家喜愛的瓜類食物，可是高鉀食物的地雷區喔！透析病人除了眾所皆知的食物“楊桃”是嚴禁進食外，一般停留在柑橘類水果要少吃，殊不知瓜類食物含鉀量是不容小覷的。

鉀離子過高，會造成身體什麼影響？鉀是維持細胞與肌肉組織功能的重要電解質，如果血鉀濃度過高，會影響全身肌肉組織，嚴重者會造成致命性的心律不整，而鉀離子大部分由腎臟排出，透析病人因為排除鉀離子的能力降低，所以易導致有高血鉀的問題，故應限制含鉀量高的食物，以免危及生命。

在飲食中如何控制不過量攝取，視為透析病人重要的課題之一。



限鉀飲食建議如下：

- ① 食物的種類要少量多樣化，勿吃大量相同的食物。
- ② 每日水果的攝取量，是以自己的手握拳頭的大小為一份量，一天可攝取的水果為兩份。
- ③ 深色蔬菜需川燙後再食用。
- ④ 勿飲用或食用果汁、生菜、中草藥藥材等。
- ⑤ 常見的高鉀食物種類：
 - (1) 主食：地瓜及馬鈴薯。
 - (2) 蔬菜類：深色蔬菜，例如：紫菜、菠菜、紅鳳菜、南瓜及木耳等。
 - (3) 水果：香蕉、榴槤、釋迦、椰子、荔枝、葡萄及瓜類水果（如：西瓜、木瓜、香瓜及哈密瓜等）。
 - (4) 飲料類：果汁、咖啡、茶、運動飲料及梅子汁等。
 - (5) 湯類：肉湯、雞精、藥膳湯及精力湯等。
 - (6) 勿用低鈉鹽或美味鹽等含鉀高的代鹽。

透析病人看似飲食限制很多，但其實只要保握住大原則，仍可享受美食及健康的生活喔！