



每日飲食指南

高鉀飲食

定義：

本飲食是指每日提供 4700 毫克以上鉀量的食物。

目的：

提供每日飲食中含鉀量高的食物，預防高血壓的發生及有助血壓的控制並預防因長期嘔吐、腹瀉或服用某些藥物所造成體鉀流失或輔助治療低血鉀症。

適用對象

1. 血壓正常或偏高者。
2. 高血壓患者。
3. 長期服用類固醇、利尿劑(如 Thiazides、Acetazolamide 等)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、燒傷等。

一般飲食原則

1. 鉀存在所有的動、植物細胞內，只有油脂及糖不含鉀，水果及蔬菜是鉀豐富的來源，表一為每份食物的含鉀量。
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. 鉀離子易溶於水，食物應先清洗後再切割處理，並避免長時間將食物浸泡於水中，烹煮時儘量減少用水量，食用時應保留湯汁一起食用，可減少飲食製備中鉀離子的流失。
4. 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。

5. 低血鉀症(hypokalemia)是指血清鉀濃度低於 3.5 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所致，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飲食，且需監測血鉀濃度。
6. 下列情況者，應在臨床監測下使用高鉀飲食：
 - (1) 某些腎衰竭或腎上腺功能不全者。
 - (2) 已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone、Triamterene 等。
 - (3) 已服用鉀的補充劑。

參考資料：

1. 行政院衛生署，台灣地區食品營養成分資料庫，87 年。
2. 行政院衛生署，中華民國飲食手冊，76 年。
3. Alpers D.H., Stenson W.F., Bier D.M.. Manual of Nutritional Therapeutics. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2002, P.217-225.
4. Gennari F.J. Hypokalemia. JAMA. New England Journal of Medicine. 339(7):451-8, 1998 Aug 13.
5. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate(2004) p173-246 <http://www.nap.edu/openbook/0309091691/html/173.html>
6. Mahan L.K. Escott-Stump S.. Krause' s Food, Nutrition & Diet Therapy. Philadelphia:W.B. Saunders Company, 2004, p. 173

表一、每份食物類別之含鉀量

第一組 0-100 毫克/份 ^{註2}	第二組 100-200 毫克/份 ^{註2}	第三組 200-300 毫克/份 ^{註2}	第四組 >300 毫克/份 ^{註2}
青菜類 胡瓜 葫蘆瓜 蒲瓜 絲瓜 黃豆芽 濕木耳 水果類 鳳梨 堅果類 杏仁 松子 開心果 五穀根莖類 燕麥片 肉魚豆蛋類 蚌殼類 蛋類	青菜類 綠豆芽 玉米筍 包心白菜 筍白筍 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 水果類 櫻桃 香蕉 荔枝 海頓 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 五穀根莖類 甘藷 玉米 碗豆仁 肉魚豆蛋類 各式魚類 豬、牛、羊等 瘦肉 雞肉	青菜類 胡蘿蔔 麻竹筍 綠蘆筍 油菜 青江菜 紅鳳菜 龍鬚菜 小白菜 萵苣菜 花椰菜 油菜 美國芹 紫甘藍 芥藍 蘆筍 蕃茄 蘿蔔子 香菇 蠔菇 水果類 龍眼乾 西瓜 棗子 泰國芭樂 釋迦 白柚 龍眼 酪梨 五穀根莖類 馬鈴薯 芋頭 蓮藕	青菜類 川七 莧菜 菠菜 空心菜 荸薺 芋莖 茼蒿 紅莧菜 白鳳菜 韭菜 黑甜菜 青花菜 芹菜 甘薯葉 苜蓿芽 草菇 金針菇 柳松菇 洋菇 猴頭菇 水果類 美濃瓜 哈密瓜 木瓜 玫瑰桃 奇異果 聖女蕃茄 草莓 五穀根莖類 山藥 皇帝豆 南瓜 奶類

註1：資料來源：行政院衛生署，台灣地區食品營養成分資料庫。

註2：食物代換表

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印

中華民國95年12月

圖片來源：行政院衛生署 網站