

# 低鉀飲食重點指引

本單張旨在提供初步參考。請尋求醫生轉介營養師作個別輔導。

**鉀**是身體的電解質。血液中的鉀質過高，有機會引致肌肉癱瘓、呼吸困難、心跳不規律，甚至令心臟停頓，導致死亡。

以下食物的鉀質含量非常高，如經診斷為血鉀過高，應**避免**進食：

1. 蔬菜類
  - 蓮藕、南瓜、枸杞、菠菜
2. 水果類
  - 榴槤、香蕉、蜜柑、西柚、桃駁梨、士多啤梨、桃、奇異果、枇杷、杏桃、甜瓜（如：蜜瓜、哈密瓜、皺皮瓜）、木瓜、番石榴、牛油果
3. 所有豆類及豆製品、果仁及乾果
4. 奶類及奶製品
5. 紅米、黑糯米、全麥維（All-Bran）、燕麥（麥皮）、提子麥包、英式鬆餅
6. 菌藻類食物如猴頭菇、木耳／雲耳、髮菜、冬菇、海帶、雪耳、紫菜、草菇、秀珍菇、白菌、金菇及金針（只可少量作配菜）
7. 濃茶、即溶咖啡、菜湯、中國藥材、藥材湯，所有新鮮果汁
8. 保衛爾（Bovril）、媽蜜（Marmite）
9. 代鹽及代鹽調味品（如低鈉豉油）、咖喱粉、茄汁、茄膏
10. 糖膠、糖漿、黃糖、麥芽糖

附註：

1. **楊桃**含有可能引致腎衰竭患者神經性中毒的物質，應避免進食。
2. 許多食物都含有較高鉀質，特別是蔬菜和水果類，但切忌戒絕所有蔬果，因蔬果含豐富維他命、抗氧化物及纖維素等，是其他食物不能取代的。因此，患者應先避免進食鉀質含量非常高的蔬果。烹調所有蔬菜前，必須先經洗淨、浸水等步驟，同時用大量水份烹調以減低鉀質的含量，並切勿飲用菜湯及菜水。