

限鉀飲食原則

一、飲食注意事項：

鉀離子易溶於水中，且普遍存在於各類食物，可利用以下方法減少鉀離子的攝取量。

1. 蔬菜類：用滾水川燙，再以油炒或油拌。避免食用湯汁、精力湯及生菜、牛番茄。
2. 水果類：避免高鉀水果，如小番茄、奇異果、美濃瓜、太陽瓜、哈密瓜、桃子、火龍果、草莓、紅西瓜、芭樂、水果乾。
3. 調味料：勿使用低鈉鹽、無(薄)鹽醬油。
4. 飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料、果菜汁。白開水是最好的選擇。
5. 其他：避免堅果類、巧克力、番茄醬汁、肉湯、藥膳湯、酵素、棗精、梅精。

各類水果鉀含量表

一份水果含鉀量		
每份含鉀離子 < 200 毫克	每份含鉀離子 200-300 毫克	每份含鉀離子 > 300 毫克
依照營養師建議份量攝取	依照營養師建議份量攝取	避免攝取
西洋梨(小)1個(165克)、 水梨(小)1個、鳳梨1圓 片、柑橘(小)1個、柳丁1 個、葡萄柚 3/4 個、小玉西 瓜(黃西瓜)1片、蓮霧2 個、葡萄 10 個、富士蘋果 (小)1個、櫻桃9顆	紅西瓜1小片、木瓜 1/4 個、 芭樂(大)1/3 個、火龍果 1/4 個(110g)、白柚2片、水蜜桃1 個、玫瑰桃1個、釋迦 1/2 個、 棗子2個、香蕉(小)	哈密瓜1片、美濃瓜 2/3 個、 小番茄 20 個、奇異果 3/2 個、草莓 16 顆(160克)

2018 慢性腎臟病健康管理手冊