

鉀與腎病患者的飲食 - 中式食品

Potassium and Your Kidney Diet - Chinese Foods

► 甚麼是鉀？ What is potassium?

鉀是人體內的一種礦物質，有助保持心臟、神經和肌肉運作正常。

為什麼需要留意飲食中的鉀？

Why do I need to pay attention to potassium in my diet?

- 健康的腎臟能去除體內多餘的鉀。
- 鉀可能會在腎病患者的體內積聚。
- 血內含鉀量過高，可導致腳趾和手指刺痛、肌肉軟弱、心跳不穩，甚至令心跳停止。

若血鉀偏高，可如何控制？

What can I do to control my blood potassium level if it is high?

- 飲食均衡。
- 細閱食品標籤，避免進食有鉀添加劑的食物。
 - 鉀添加劑的例子包括：氯化鉀(potassium chloride)、磷酸鉀(potassium phosphate)、乳酸鉀(potassium lactate)和檸檬酸鉀(potassium citrate)。
 - 含有鉀添加劑的食物包括：加工肉類、替代肉類的素食、電解質飲料(例如寶礦力、葡萄適、佳得樂Gatorade)，和一些低鈉(低鹽)產品(例如低鈉罐頭湯)。



高血鉀可能會導致心臟停頓。



少吃加工肉類，以減少吃進鉀添加劑。

少喝果汁、少用醬汁和
少吃乾果



- 少喝果汁、少用醬汁和少吃乾果。
- 使用能減少鉀的烹調方法：
 - 烹煮根莖類蔬菜 (例如：馬鈴薯、蕃薯、甘薯和冬日南瓜)時, 先去皮、切細和用水煮兩次, 然後將水倒掉。
 - 罐頭豆 (例如浸水的罐頭鷹嘴豆、腰豆和小扁豆) 須隔水和沖水。
 - 乾豆隔夜浸透, 根莖類蔬菜浸2至4小時, 煮前將水倒掉。
- 多些選擇含鉀量較低的食物。
- 留意份量大小。一大份的低鉀食物也可以變成高鉀量的食物。
- 吃足夠但不過量的蛋白質。跟營養師商量您每日需要吸取多少蛋白質。
- 若有以下情況,請跟醫護人員商量：
 - 便秘。
 - 高血糖。
 - 正在服用可能會提高血鉀水平的藥物或營養補充劑。



罐頭豆 (例如浸水的罐頭
鷹嘴豆、腰豆和小扁豆) 須
隔水和沖水。

烹煮根莖類蔬菜 (例如馬鈴薯、蕃薯、甘薯和冬
日南瓜) 時, 先去皮、切細和用水煮兩次, 然後
將水倒掉。



高鉀食物例子 Examples of High Potassium Foods

如果您的鉀含量高, 請有限度進食這些食物, 並與您的營養師討論您的食物選擇。

輕微加工或天然食物	加工食物	含有鉀添加劑的食物
		
馬鈴薯/甜薯/蕃薯/芋頭 (經過2次水煮除外)	朱古力(巧克力) / 朱古力奶(巧克力奶)	鹽代替品
		
乳製品/豆奶 (限於每日1杯)	椰子水/椰奶	電解質飲料
		
乾果	咖啡(限於每日2杯)	即食麵
		
雪耳	果汁/蔬菜汁及冰沙飲品	低鹽罐頭湯
		
杞子	薯片 / 薯條	低鹽V8果菜汁
		
蓮子	瑤柱 / 干貝	連麵包糠外層的炸肉塊
		
百合		
		
羅漢果		



***注意：**天然保健品可能添加了鉀(例如：葡萄糖胺)。請向您的醫療人員查詢, 確保您服用這些食物是安全的。