

姓名：\_\_\_\_\_

## 钾

钾是人体重要的矿物质，主要帮助心脏和肌肉保持正常功能。当肾脏功能衰竭时，身体无法排除血液里过高的钾，累积在体内而容易发生高血钾，并导致以下症状：



抽筋



肌肉无力



无胃口，噁心，  
呕吐



刺痛或麻痹



心悸



心脏骤停

因此，当您有高血钾问题时，应控制钾的摄取量。

您血液里的钾含量是 \_\_\_\_\_ mmol/L. (一般稳定的洗肾患者的建议血钾范围：**3.5 - 5.5mmol/L**).

您应**避免食用**高钾的食物，例如：

- 全麦或未精制的谷粮、面包和饼干
- 坚果、籽类和其制成品，例如：巧克力、花生酱
- 椰子和其制成品，例如：椰浆、咖椰 (kaya)
- 新鲜或罐装蔬果类和果汁，传统草药，浓咖啡/浓茶，可可/麦芽饮料，牛奶，酒精饮料、蔬果冰沙饮料
- 椰糖，糖蜜，枫糖，太妃糖，甘草
- 高钾含量的代盐，瓶装酱，浓缩蔬菜汁/肉汁，鸡精，浓缩汤块
- 高钾含量的水果和蔬菜

在日常饮食中，每日选择 2 份较低钾含量的水果。

水果					
 较低钾 (< 250 毫克)			 较高钾 (≥ 250 毫克)		
苹果	1 粒 (小)	150 克	牛油果/鳄梨	½ 粒	272 克
杏桃 (Apricots)	1 粒 (小)	38 克	香蕉	1 条 (中)	122 克
蓝莓	1 杯	104 克	番荔枝/释迦	1 粒 (中)	145 克
樱桃	8 颗	75 克	枸杞 (Goji berry)	10 颗	20 克
仁心果 (Chiku)	1 粒	54 克	杜古 (Duku)	10 颗	292 克
红枣	10 颗	22 克	榴莲	5 种子	189 克
火龙果/龙珠果	½ 粒	150 克	番石榴	½ 粒 (中)	163 克
杏桃干 (Dried apricot)	3 粒	26 克	蜜瓜	1 片	200 克
李子干 (Dried prune)	2 粒	22 克	菠萝蜜 (Jackfruit / Nangka)	4 种子	94 克
无花果	2 粒	100 克	冷刹 (Langsat)	10 颗	292 克
葡萄	½ 杯	85 克	柑	2 粒 (小)	240 克
水蓊	4 粒	212 克	木瓜	1 片	225 克
奇异果	1 粒 (中)	88 克	百香果	3 粒	105 克
枣 (Kurma)	4 颗	21 克	蜜桃	1 粒 (中)	138 克
柠檬	1 粒 (中)	110 克	石榴 (Pomegranate)	1 粒	240 克
酸柑	5 颗 (小)	175 克	柚子	3 片	225 克
龙眼	15 颗	95 克	哈密瓜	1 片	180 克
荔枝	5 颗	95 克	红毛榴莲 (Soursop)	1/3 粒	146 克
芒果	½ 粒 (中)	116 克			
山竹	5 粒	381 克			
油桃 (Nectarine)	1 粒	80 克			
橙	1 粒 (中)	150 克			
梨	1 粒 (小)	150 克			
柿子	½ 粒 (中)	95 克			
黄梨	1 片	140 克			
李子 (Plum)	2 粒 (小)	160 克			
葡萄干	2 汤匙	23 克			
红毛丹	5 粒	176 克			
覆盆子/山莓	1 杯	123 克			
草莓	1 杯	160 克			
西瓜	1 片	250 克			

注意: 1 杯 = 1 个标准量杯 (250 毫升)

在日常饮食中，每日选择 2 份较低钾含量的蔬菜。

蔬菜 1 份 = 100g 无叶(未煮熟)；150g 有叶(未煮熟)	
 较低钾 (每份 < 350 毫克)	 较高钾 (每份 ≥ 350 毫克)
芦笋 竹笋(新鲜 / 罐装和沥干) 豆芽 甜菜 灯笼椒 黑木耳 (新鲜 / 浸泡) 茄子 西兰花 (青) 包菜 / 高丽菜 (白) 萝卜 花椰菜 (白) 芹菜 辣椒 韭菜 黄瓜 辣木豆荚 ( <i>Drumstick fresh pods</i> ) 四季豆 葫芦 / 瓢瓜 - 所有类型 毛瓜, 南瓜, 冬瓜 羊角豆 / 秋葵 韭葱 ( <i>Leek</i> ) 生菜 长豆 混合蔬菜 (冷冻、煮熟) 蘑菇(新鲜 / 浸泡/罐装和沥干) 洋葱 豌豆 (冷冻 / 罐装和沥干) 白萝卜 大黄根 ( <i>Rhubarb</i> ) 红葱 雪豆 / 豌豆 / 甜豌豆 青葱 玉米 / 玉蜀黍 番薯 木薯 番茄 沙葛 / 芜菁 ( <i>Turnip</i> ) 西葫芦 ( <i>Zucchini</i> )	慈菇 ( <i>Arrowhead</i> ) 粉葛 ( <i>Arrowroot</i> ) 洋薊 ( <i>Artichoke</i> ) 芝麻菜 / 火箭生菜 ( <i>Arugula / Rocket</i> ) 小白菜 抱子甘蓝 ( <i>Brussel sprouts</i> ) 包菜(红) 白菜 菜心 辣木叶 ( <i>Drumstick leaves</i> ) 山奈叶 ( <i>Fern shoot / Pucuk paku</i> ) 四角豆 芥兰菜 / 羽衣甘蓝 蕹菜 / 空心菜 ( <i>Kangkong</i> ) 枸杞菜 ( <i>Kau kee / Wolfberry leaves</i> ) 莲藕 臭豆 ( <i>Petai</i> ) 马铃薯 紫菜 菠菜 番薯叶 马蹄 (新鲜的) 西洋菜 芋头

注意:

- 即使您选择了低钾的蔬菜和水果，过量地食用也会导致血钾上升。
- 如果您想食用较高钾含量的蔬菜，须在食用前将蔬菜浸泡或水煮。这将会把蔬菜中的一些钾给“拉出”到水中。切记这也不会把所有的钾完全去除。
- 用来浸泡或水煮蔬菜的水含有高钾含量，所以不能重复使用。

如何减少食物中的钾含量:



如您有任何疑问，请向您的营养师咨询详情。