

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、籽类和制成品



罐装或新鲜蔬果汁



传统草药

高钾含量的代盐, 瓶装酱, 浓缩
蔬菜汁/肉汁, 鸡精和浓缩汤块

乳制品



酒精饮料



椰子和制成品



可吃的较低钾水果



苹果
1 粒 (小)



水蓊
4 粒



西瓜
1 片



红毛丹
5 粒



火龙果/龙珠果
 $\frac{1}{2}$ 粒



橙
1 粒 (中)



黄梨
1 片



龙眼
15 颗



梨
1 粒 (小)



山竹
5 粒



葡萄
 $\frac{1}{2}$ 杯



蓝莓
1 杯

注意: 1 杯 = 1 个标准量杯 (250毫升)



可吃的较低钾蔬菜

1 份 = 100g 无叶(未煮熟); 150g 有叶(未煮熟)



番茄



南瓜



灯笼椒



混合蔬菜
(冷冻、煮熟)



茄子



豆芽



花椰菜 (白)



包菜 / 高丽菜 (白)



生菜



葫芦 / 瓢瓜
(所有类型)



羊角豆 / 秋葵



长豆



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:



如果您有任何疑问，请向您的营养师咨询详情。