



## 限制 鉀離子飲食

### ★限鉀離子條件

若醫師未指示限制，請勿自行嚴格限制，以避免體內電解質不平衡

### ★飲食原則

1. 選擇新鮮食材，烹調食物時蔬菜切小以**熱水燙**過再炒，**去除湯汁**後食用蔬菜部分。禁止食用生菜沙拉
2. 不使用市售低鈉鹽或薄鹽醬油等(內含鉀)
3. 避免**湯品**(菜湯、雞湯、火鍋湯、肉湯)、**濃縮**、**燉煮食物**
4. 你跟營養師訂定個人化的飲食計畫了嗎？

### ★中高鉀水果表:

一份水果量	鉀 (mg)
洋香瓜(165g)	464
聖女蕃茄(220g)	440
黃香瓜(165g)	396
哈密瓜(150g)	389
甜蜜桃(160g)	358
草莓(160g)	318
奇異果(105g)	305
黑柿蕃茄(100g)	297
枇杷(155g)	268
香蕉(258g)	258
火龍果(241g)	241
釋迦(60g)	234

## ★常見高鉀飲食來源(要避免)

### 1.湯品、肉汁

菜湯、肉湯、高湯、雞湯、肉湯、雞精、火鍋湯、速食湯、竹筍湯、肉醬、肉燥

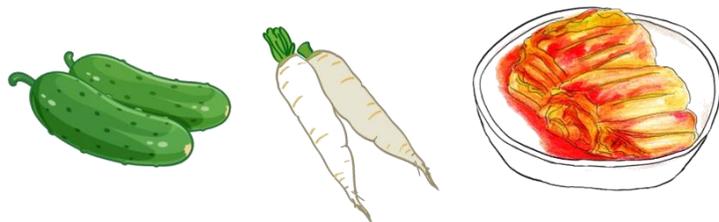
### 2.燉補湯汁、中藥湯汁

紅棗、黑棗、枸杞、當歸



### 3.涼拌菜

小黃瓜、白蘿蔔、牛蒡絲、泡菜、生菜沙拉



### 4.高鉀水果(以一份水果量比較)

洋香瓜、哈密瓜、桃子、番茄、奇異果、草莓



### 5.低鈉鹽、薄鹽醬油



### 6.飲料、養生飲品、綜合穀類飲品

即溶咖啡、養生飲品、各式穀類麥草飲料、植物萃取精華飲、棗精、梅精

