

低鉀飲食指南 結合 中國和遠東食品

Approved by

BDA The Association
of UK Dietitians



Renal Nutrition

Specialist Group



簡介

此飲食表由英國飲食協會的腎臟營養小組開發。腎臟營養小組 (RNG) 是英國領先的腎臟營養專業建議來源，該小組由腎臟營養專家組成。

什麼是鉀？

鉀是許多食物天然含有的一種礦物質。健康飲食需要一定量的鉀，它是確保肌肉（包括心肌）健康所必需的成分。

您的鉀含量應該為 3.5 – 5.5mmol/l
(如果正在接受血液透析，則應為 3.5 – 6.0mmol/l)

為什麼我需要控制血液中的鉀含量？

血液中含鉀過多可能很危險，因為會影響心律，而如果血液中的鉀含量非常高，則有可能導致心臟停止跳動。

為什麼我的血液中鉀含量過高？

血液中鉀的含量由腎臟控制。當腎臟無法正常工作時，血液中的鉀含量可能會升高。患有腎臟疾病的人血液中鉀含量過高是很常見的現象。

我能知道自己的鉀含量是否過高嗎？

通常沒有症狀可以表明鉀含量是否過高，最可靠的確認方式是進行血液檢測。

我該如何控制血鉀水平？

您可以透過以下方式控制血鉀水平：

- 低鉀飲食
- 確保定時排便，因為這樣可以排出一些鉀
- 如果您患有糖尿病，請確保良好的血糖控制
- 如果您正在接受透析，請遵守預定的約診和透析次數

我如何遵循低鉀飲食？

這本小冊子提供了有關高鉀食物以及需要限制的食物資訊。它提供了低鉀替代品，可幫助您的血鉀水平保持在一定範圍內。營養師會建議您進行必要的改變。

低鉀飲食是否包括健康飲食建議？

此資源僅關注低鉀飲食。我們的目標是包含適合用於替代經常吃的食物的低鉀食物，例如用甜甜圈代替水果蛋糕。因此，部分低鉀食物中糖、鹽或脂肪含量可能很高。從合適/低鉀食品欄中進行選擇時，請考慮您可能要遵循的其他飲食。如有任何疑問，請與您的腎臟營養師討論。

碳水化合物 (澱粉類食物)

碳水化合物，也稱為澱粉類食物，可提供能量、維他命和纖維。您應盡量在每餐中包含一些澱粉類食物，以為您提供能量。

碳水化合物的示例包括：

- 馬鈴薯、地瓜、木薯和山藥
- 大米、麵條、義大利麵和其他穀物
- 早餐穀物
- 麵包、包子

澱粉質根莖類蔬菜

一些澱粉質根莖類蔬菜，如馬鈴薯、地瓜、木薯和山藥中的鉀含量特別高，需要在飲食中加以限制。每天選擇最多一份水煮的上述食物，詳見下表。其他以小麥或大米為原料的澱粉類食品鉀含量較低，是很好的替代品。如果您通常不吃高鉀澱粉質根莖類蔬菜，則您可以在飲食中攝入更多其他含鉀食物。

每天選擇最多一份 150 克，水煮

木薯
馬鈴薯
白蘿蔔
紅蘿蔔
地瓜
芋頭
紅薯

限制

烘/炸/烤/蒸/壓制芋頭、馬鈴薯和地瓜
冷凍/烤箱/微波爐/商店購買的薯片
即食土豆泥
馬鈴薯製品：馬鈴薯煎餅、
馬鈴薯華夫餅、薯角、馬鈴薯肉餅、馬鈴薯
油條
蒸製澱粉質蔬菜

澱粉質根莖類蔬菜的烹飪說明

- 第 3 頁表格中的澱粉質根莖類蔬菜應在水中煮熟以降低其鉀含量。將煮過菜的水倒掉，不要用於湯汁、湯或醬汁。
- 馬鈴薯表皮是很好的纖維和維他命 B 群來源。但是，如果您的血鉀水平經常較高，則請在烹煮之前將馬鈴薯削皮並切成小塊，這有助於去除更多的鉀。
- 烘烤、油炸、蒸煮澱粉質根莖類蔬菜和穀物不會減少鉀含量。在採用這些烹飪方法之前預先水煮有助於減少一些鉀。
- 微波僅適用於重新加熱之前煮過的澱粉質根莖類蔬菜。

大米、麵條、義大利麵和其他穀物

麵條、大米、糯米、西米、義大利麵和其他一些煮熟的穀物（例如薏米）的鉀含量較低，可以自由食用。



早餐穀物

- 由小麥、燕麥、大米和玉米製成的穀物中鉀含量較低，可以經常食用。
- 含有麩皮、乾果、堅果和巧克力的穀物中鉀含量較高，應加以限制。
- 添加到穀物中的牛奶和酸奶應計入您的乳製品攝取量限制（請參閱乳製品部分）。
- 如果您患有糖尿病，請選擇低糖早餐穀物。

麵包

- 可以定期食用沒有堅果和果仁的麵包、麵包卷、皮塔餅和薄脆餅乾。
- 含有堅果、果仁、椰子、乾果和巧克力的麵包和薄脆餅乾的鉀含量較高，應加以限制。

蔬菜和水果



水果和蔬菜富含維他命、礦物質和纖維，是健康均衡飲食的重要組成部分。所有水果和蔬菜中的鉀含量各不相同，下表按低、中、高和超高鉀含量將其列出。

- 請盡量每天攝入共計 4-5 份水果和蔬菜，或遵循營養師的建議。
- 從低或中等鉀含量欄中選擇大部分水果和蔬菜。如果從高含量欄中選擇，則可能需要減少當天攝入的水果和蔬菜份數。
- 應避免食用表中所列的鉀含量很高的水果和蔬菜。
- 所有蔬菜都應採用水煮，而不是蒸或微波。水煮會使部分鉀進入水中，並應將這些水倒掉，不能將其用於肉汁或湯料。炒菜時選擇低鉀蔬菜。
- 水果和蔬菜罐頭在烹飪或進食前應瀝乾水分。

蔬菜和沙拉

除非下表中另有說明，否則一份蔬菜為 80 克並採用水煮。如果沒有食用一份蔬菜，則可以換成一份水果或少量沙拉。

低	中	高	超高
豆芽或芽菜 3 湯匙	茄子 (油炸/烤製) 1/4 根	蘆筍 (炒) 3 支	鱷梨
白菜 (水煮) 2 湯匙	竹筍 (罐裝) 1/4 小罐	抱子甘藍	芹菜 (生)
胡蘿蔔 (罐裝/瀝乾) 4 小根	蠶豆 3 湯匙	小胡瓜 (生) 1 小個	甜菜
花椰菜 3 個小花球	西蘭花 2 個中等花球	羽衣甘藍 (生)	菜心 (生)
黃瓜 (生)	白菜 (生) 2 湯匙	青豆/菜豆 3 湯匙	毛豆 (冷凍/預製)
小黃瓜 2 根中等大小	胡蘿蔔 1 根中等大小	Kerala/苦瓜	Kantola
青豆/菜豆 (罐裝) 3 湯匙	芹菜 (生) 1 根	韭菜 (生) 1/2 根	Lohbak/白蘿蔔
生菜 (生) 一小把	夏南瓜	蘑菇 (生/炸) 6 個中等大小	蘑菇 (脫水)
西葫蘆	羽衣甘藍	防風草 2 湯匙	秋葵 (炒)
混合蔬菜 (冷凍)	葫蘆	菠菜 (非嫩菠菜)	涼瓜 (炒)
蘑菇 (罐裝)	嫩豌豆 (生/炒) 2 湯匙		芥蘭 (生)
黃秋葵 (罐裝)	豌豆 2 湯匙		小白菜 (生)
南瓜 2 湯匙	辣椒 (生) 1/2 個		嫩菠菜 (生/煮)
蘿蔔 (生) 3 個	春菜 2 湯匙		番茄醬
芝麻菜 (生) 一把	甜玉米 (罐裝/新鮮/冷凍) 3 湯匙		
紅花菜豆	番茄 1/4 罐 (一罐 400 克)		
蔥 (生)	番茄 (生) 1 個中等大小		
小蔥 (生) 3 根	燕菁		
糖豌豆 2 湯匙	荸薺 (生) 5 個		
冬瓜			
東菜/牽牛花			
西洋菜 (生) 40g			
荸薺 (罐裝)			

如果您在烹飪中使用番茄，建議您使用罐裝的整顆小番茄，瀝乾果汁後再將其用於烹飪，而避免使用番茄醬。

tbsp = 湯匙



水果

除非下表中另有說明，否則一份以 80g 為基礎。如果沒有食用一份水果，則可以換成一份蔬菜或少量沙拉。食用水果罐頭前應將其瀝乾水分。通常，應避免食用乾果、水果或蔬菜汁和冰沙，因為它們是鉀的濃縮來源。

- 楊桃對腎病患者可能有毒，請避免食用。
- 葡萄柚會干擾某些藥物，請諮詢醫生或藥劑師。

蔬菜和水果

低

蘋果 1 小個

藍莓

中國梨 (黃色) 1 個中等大小

小柑橘 1 個

杜古

榴蓮

無花果 1 個

水果雞尾酒 1/3 罐 (一罐 415 克)

檸檬/酸橙果 1 個

龍眼 (罐裝) 6 顆

荔枝 (罐裝) 6 顆

橘子 1/2 罐 (一罐 298g)

山竹

百香果 2 個

桃子 1 小個

桃子 1/3 罐 (一罐 420g)

梨 (罐裝/燉制) 兩半片

菠蘿 (罐裝) 2 圈/
12 塊

李子 (罐裝) 4 半

柚子 1/4 顆

紅毛丹

小蜜橘 1 個

柑橘 1 個

西瓜 1/2 片

中

黑莓 16 顆

櫻桃 20 顆

人參果 1 個

葡萄柚 1/2 個

葡萄 16 顆

番石榴 1 小個

阿末羅果

奇異果 1 個

金橘 10 個

蘭薩果 5

枇杷 6 個

荔枝 5 個

芒果 2 片

甜瓜 1/2 片

木瓜 1/2 片

梨 1 小個

菠蘿 1 片

覆盆子 16 個

草莓 7 個

甜羅望子

高

杏 2 個

南美番荔枝/刺番荔枝
1/2 個中等大小

菠蘿蜜/Cempedak

菠蘿蜜/Nangka

油桃 1 個中等大小

橙子 1 個中等大小

柿子/沙崙果 1 個

李子 2 小個

石榴 1/2 個

刺梨/火龍果 1 個中等大小

超高

香蕉

椰子

棗

枸杞

Grenadilla/Delima

梅子

tbsp = 20

蛋白質

蛋白質對於肌肉的生長和修復以及打造和維持是必需的。營養師會建議您每天需要攝入的蛋白質量。

關於蛋白質食品的一般建議：

- 選擇瘦肉、雞肉、魚肉或雞蛋。
- 醃製、熏制、鹽漬、罐裝和加工過的豬肉、雞肉和魚肉的鹽含量很高。應盡量減少這些食物的攝入。
- 可用一份豆類、幹豆、小扁豆（例如烤豆）、大豆或豆乳製品（例如豆腐和豆豉）來替代一部分豬肉、雞肉、魚肉或蛋。
- 罐裝且瀝乾水分的豆類和小扁豆的鉀含量往往低於乾燥和煮熟的品種。
- 堅果和果仁中的鉀含量很高，可能需要加以限制。如果您需要在烹飪中使用少量堅果或果仁，請與您的營養師討論。

湯



在中餐和遠東飲食中，湯是膳食中的常見部分。由於鹽和鉀含量較高，對於大部分腎臟疾病患者通常不推薦食用湯類，而且飲食中包含湯類會頂替掉更富有營養的食品。

- 如果您正在接受流質攝入限制，則也應將湯類計入每日流質攝取量限制。
- 如果您的鉀含量得到很好的控制，而不必擔心流質，可以精心計劃在飲食中包含湯類。
- 袋裝和罐裝湯類的鹽和鉀含量很高；因此，我們建議您自己做湯。這樣，您可以控制鹽的用量，還可以選擇鉀含量較低的原料和烹飪方法來減少湯中的鉀含量。
- 製作肉湯或雞湯，或使用現成的低鹽湯，例如 Kallo 或 Boots 嬰兒濃縮固體湯料，而不是 LoSalt。可用大米、大麥或迷你義大利麵為湯增加口感，並可使用玉米粉進行增稠。
- 選擇低鉀蔬菜（請參閱第 6 頁），將其用水煮熟並瀝乾，然後再添加到湯汁中。用辛香料而不是鹽為湯調味。

除了在用餐時提供由肉類和蔬菜製成的湯外，中餐和遠東飲食中還包括傳統的草藥湯。這些湯是由乾燥的植物、根、蔬菜和草藥，經長時間熬製而成。由於原料的性質和烹飪方法，它們的鉀含量可能很高。此外，有關這些草藥對於慢性腎臟疾病是否安全及其與您當前藥物可能產生的相互作用仍存有疑慮。因此，不建議使用藥湯和替代品或阿育吠陀藥物。

乳製品和替代乳製品



奶和乳製品在我們的飲食中起著重要作用，因為它們含有蛋白質和必需的營養元素，例如鈣，這是健康骨骼所必需的。諸如植物奶和穀物奶之類的替代乳製品也含有蛋白質，但含量較低。

- 奶中的鉀含量很高，因此應加以限制。
- 建議每天最多攝取 300 毫升（1/2 品脫）奶：這包括牛奶、羊奶和山羊奶。
- 穀物、牛奶布丁、酸奶、酸奶飲料、牛乳氣酒、酪乳、以牛奶為原料的益生菌和醬汁中的牛奶都應計入該攝取量限制。
- 大多數米漿和燕麥奶的鉀含量較低。
- 由堅果製成且堅果含量不足 10% 的奶（例如杏仁奶）的鉀含量較低。
- 與牛奶相比，不加糖的豆漿含鉀量約為牛奶的一半。
- 奶昔、奶粉、濃縮奶、煉乳、椰奶和奶油椰子都含有豐富的鉀，因此應加以限制。
- 低鉀飲食可照常食用所有類型的奶油和奶酪。

零食



一些零食可能含有較高的能量（卡路里）、糖、脂肪和鹽，例如糖果、蛋糕和薯片。因此，它們應該只佔您總體飲食的一小部分。

但是，如果您食慾不振或體重下降，則高熱量的零食可以幫助維持或改善體重。您的營養師將指導您做出最佳的零食選擇。

鹹味零食

- 薯片和蔬菜脆片的天然鉀含量較高，應避免食用。
- 由扁豆/大豆/藜麥粉製成的脆片/零食的鉀含量也很高。
- 由玉米、小麥或大米製成的脆片/零食的鉀含量較低。
- 一些馬鈴薯和非馬鈴薯脆性食品添加了氯化鉀作為替鹽。如果氯化鉀出現在成分錶中，請避免食用。

低

麵包棒 3 根

奶油餅乾 2 塊

蝦餅/魚餅

豬肉乾 24g

爆米花 ½ 碗

玉米脆片 1 小包

中

奶酪味小吃 33g

玉米零食 27g

高

香蕉脆片

木薯薯片

炒豌豆

堅果和果仁

薯片

甜味零食

健康飲食建議包括減少糖的攝入，並盡可能選擇低糖或無糖品種。含有堅果、巧克力、濃縮奶或煉乳、水果乾、奶粉、椰子和椰奶的零食含鉀量很高，應避免食用。請選擇低鉀替代品。如果您患有糖尿病，建議您限制糖的攝入量。

根據您的飲食攝入量，您的營養師將指導您選擇可以安全食用的零食。

餅乾 - 低

餅乾（普通、威化餅、果醬夾心、奶油夾心） 2

黃油餅乾 1

蛋糕/甜點 - 低

蛋糕（普通、奶油） 1 片

豆花（豆腐甜點）

甜甜圈 1

果凍

原味烤餅 1

瑞士卷 1 片

糖果 - 低

硬糖/軟糖、水果軟糖 10 顆

果凍、棉花糖、薄荷糖、果子露

甜爆米花 ½ 碗

牛奶布丁（計入牛奶攝取量限制） - 低

卡仕達醬

冰淇淋

優格

餅乾 - 高

含堅果、巧克力、乾果的餅乾

蛋糕/甜點 - 高

香蕉麵包

含有巧克力、椰子、堅果、乾果的蛋糕或烤餅

中國甜花生湯

搭配椰奶的甜點或甜食，例如西米布丁

乳脂鬆糕

糖衣糖果 - 高

水果味泡泡糖

甘草什錦糖

花生、堅果和芝麻脆

含巧克力、椰子、堅果、乾果的糖果

牛奶布丁（計入牛奶攝取量限制） - 高

任何含有濃縮奶或煉乳的布丁

任何含有巧克力、椰子、堅果、乾果的布丁

飲料

如果您正在接受流質攝入限制，請確保將攝入的所有流質計入每日流質攝取量限制。如果不確定您的流質攝取量限制，請諮詢醫生。

非酒精飲料

低

大麥汁

起泡水

果汁

檸檬水

Lucozade

豆乳

湯力水

各種茶

高

椰子水

咖啡

熱巧克力

濃縮奶或煉乳

水果和蔬菜汁/冰沙

含牛奶的麥芽飲料粉，比如 Horlicks、Ovaltine、Milo

奶昔

酒精飲料

低

利口酒

果汁啤酒

雪莉酒

烈酒

苦艾酒

高

苦啤酒

蘋果酒

淡啤酒

波特酒

黑啤酒

葡萄酒

雜項

這裡列出了一些常見的其他食物。如果您經常將其用於烹飪或大量食用它們，請尋求營養師的建議。

低

蘋果醬

肉湯顆粒/濃縮固體湯料

香辛料

蜂蜜/糖漿

果醬/蜜餞/檸檬醬

芥末醬/蛋黃醬/沙拉醬

泡菜/酸辣醬

醋

高

黑糖

布朗醬

巧克力醬

速溶湯粉

堅果黃油

羅望子醬

番茄醬、果泥、酸辣調味品

酵母提取物，例如 Marmite、Vegemite

可以根據需要使用草藥、咖哩香料、香菜、辣椒、大蒜和姜。
加工食品含鹽量較高，應加以限制，例如醬油、濃縮固體湯料和味精。
Lo-Salt、So-Lo、Low Sodium Salt 等替鹽中用鉀替代鈉，應避免使用。
如果您需要有關低鉀飲食的更多資訊，請聯繫您的營養師。

低鉀飲食指南，結合 中國和遠東食品

致謝：

Gabby Ramlan, 糖尿病與腎臟專科營養師（主要貢獻者），北米德塞克斯大學附屬醫院 NHS 信託

Severine Gregory-Smith, 腎臟專科營養師（主要貢獻者），牛津大學附屬醫院 NHS 信託基金會

Lakshmi Chandrasekharan, 糖尿病和腎臟專科營養師，紹森德大學附屬醫院 NHS 信託基金會

Susan Dawe, 腎臟專科營養師，格洛斯特郡醫院 NHS 信託基金會

Tina Dilloway, 腎臟專科營養師，帝國大學醫療保健 NHS 信託

Deepa Kariyawasam, 腎臟專科營養師，國王學院附屬醫院 NHS 信託基金會

Ruple Patel, 腎臟專科營養師，艾普索姆和聖赫利爾大學附屬醫院 NHS 信託

營養師：

聯絡資料：

Produced by:



支援:



www.bda.uk.com/regionsgroups/groups/renal/home