

高鉀飲食

- 本飲食是指每日提供含鉀量 4700 毫克(120 毫克當量)以上的飲食。
- 本飲食需經醫師、營養師評估後建議食用高鉀飲食。
- 本飲食可預防高血壓的發生及血壓的控制，並預防因長期嘔吐、腹瀉或服用某些藥物所造成的鉀流失或輔助治療低血鉀症。
- 飲食原則

以均衡飲食為原則



飲食中鉀建議攝取量 _____ 毫克
 熱量 _____ 大卡 蛋白質 _____ 克

多攝取含鉀豐富的食物，
 每份食物含鉀量，請參考附表。

市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，
 調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽及無鹽
 醬油。低鈉鹽含鉀量 248 毫克/克，
 無鹽醬油為 26 毫克/毫升。



鉀離子易溶於水，食物應清洗再
 切割處理，食用時應保留湯汁一起
 食用，可減少飲食製備中鉀離子的

高鉀飲食一日飲食計畫

熱量 1800 大卡(蛋白質 14%、脂肪 30%、碳水化合物 56%)

食物分類	食物含鉀量類別	份量	鉀量(毫克)
乳品類		1	>300
水果	第四組	4	>1200
全穀雜糧類	第一組	6	0~500
	第二組	2	400~600
	第四組	2	>600
豆魚蛋肉類	第二組	4	400~800
蔬菜類	第三組	2	400~600
	第四組	3	>900
油脂類		7	0
每日提供鉀量			>4200~5500



1800 大卡食譜範例



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
 台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
 馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111 年 09 月 09 日 修訂

早餐	午餐	晚餐
全麥吐司二片 小黃瓜絲少許 鮭魚 30 克 牛奶 240 毫升 奇異果一顆	南瓜 1 碗 清蒸魚 70 克 炒地瓜葉 1 碗 蘿蔔湯半碗 草莓 320 克	地瓜飯半碗 煎豆腐 80 克 炒菠菜半碗 玉米(三分之一條)蕃茄(100 克)湯 木瓜 200 克

● 每份食物含鉀量表

六大類食物	第一組	第二組	第三組	第四組
	0-100 毫克/份	100-200 毫克/份	200-300 毫克/份	>300 毫克/份
全穀雜糧類	燕麥片、土司 白飯、綠豆	甘藷、玉米、豌豆仁、 紅豆	馬鈴薯、芋頭、蓮藕	山藥、皇帝豆、 南瓜、荸薺
豆魚蛋肉類	蚌殼類、蛋類 、豆乾	豬牛羊等瘦肉、雞肉、 各式魚類、豆腐、豆 漿		黑豆、毛豆
水果類	鳳梨	櫻桃、香蕉、荔枝、 芒果、楊桃、柳丁、 黑棗、紅棗、榴槤、 蓮霧、葡萄、蘋果、 葡萄柚、西洋梨、葡 萄乾、柿餅	西瓜、棗子、泰國芭 樂、釋迦、白柚、 龍眼、龍眼乾	美濃瓜、哈密 瓜、木瓜、玫瑰 桃、奇異果、聖 女蕃茄、草莓
蔬菜類	胡瓜、葫蘆瓜 蒲瓜、絲瓜、 黃豆芽、濕木耳	綠豆芽、玉米筍、包 白菜 筴白筍、芥菜、 小黃瓜、黃秋葵、苦 瓜、洋蔥、高麗菜、 甜椒、澎湖絲瓜、牛 蒡	胡蘿蔔、麻竹筍、 茄子、綠蘆筍、油 菜、蕃茄、青江菜、 紅鳳菜、龍鬚菜、 小白菜、萵苣葉、 花椰菜、油菜花、 美國芹菜、紫甘 藍、芥藍、蘆筍、 蘿蔔、香菇、蠔菇	川七、莧菜、菠 菜、空心菜、 芋莖、茼蒿、韭菜 紅莧菜、白鳳 菜、青花菜、芹 菜 甘藷葉、苜蓿 芽、草菇、金針 菇、柳松菇、洋 菇、猴頭菇
乳品類	乳酪	調味乳		各式奶類
油脂類	杏仁、 松子 開心果		酪梨	

