

营养与饮食科

控制钾摄入量



钾


人体需要钾来维持神经、肌肉和心脏的正常功能。健康的肾脏会过滤掉多余的钾，并通过尿液将其排出体外。如果您的肾功能异常，则无法充分排出多余的钾。钾会在您的血液中聚积，到达有害水平。血液中钾水平过高会引发心律不齐，最终导致心脏停止跳动。

如果血液中钾水平很高，您就必须限制钾摄入量。许多食物中都含有钾，包括水果和蔬菜。避免食用含钾量高的水果和蔬菜，而要选择含钾量较低或中等水平的水果和蔬菜。

注意：如果大量食用含钾量低的水果和蔬菜，也会增加钾摄入量。

钾的来源

1. 水果—每天只可吃两份

低（每份中钾含量 <150mg）	中（每份中钾含量 150-250mg）	高（每份中钾含量 >250mg）
<ul style="list-style-type: none"> • 苹果 - 1小个 • 蓝莓 - 3/4杯 或1小盒（125g） • 蔓越莓 - 1杯 （100g）新鲜的 或2汤匙干的 • 火龙果 - 半个 • 葡萄-10颗 • 番石榴 - 半个 • 莲雾 - 4整个 • 龙眼 - 10颗 • 山竹 - 4整个 • 梨 - 1小个 • 菠萝-1片 • 红毛丹-4整个 • 西瓜-1片 	<ul style="list-style-type: none"> • 樱桃 - 10颗 • 人心果 - 1小颗 • 杜古 - 10颗 • 莲心果 - 10个 • 荔枝 - 10颗 • 橘子 - 1小个 • 橙子-1小个 • 木瓜 - 1片 • 百香果 - 2整 个 • 柿子 - 1小个 • 李子 - 2小个 • 石榴 - 半杯 • 柚子 - 3片 • 覆盆子 - 1杯 • 草莓 - 1杯 	<ul style="list-style-type: none"> • 杏 • 牛油果 • 香蕉 • 番荔枝 • 干果（例如枣、 李子、葡萄干、 小葡萄干） • 榴莲 • 无花果 • 白兰瓜 • 菠萝蜜 • 猕猴桃 • 芒果 • 油桃 • 桃子 • 甜瓜 • 红毛榴莲 

低（每份中钾含量<150mg）



苹果
1小个



蓝莓
3/4杯或1小盒（125g）



蔓越莓
1杯（100g）新鲜的或
2汤匙干的



火龙果
半个



葡萄
10颗



番石榴
半个



莲雾
4整个



龙眼
10颗



山竹
4整个



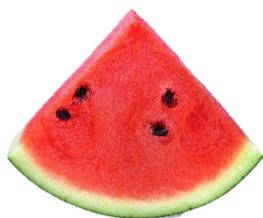
梨
1小个



菠萝
1片



红毛丹
4整个



西瓜
1片

注意：避免食用杨桃。杨桃中含有一种您的肾脏无法将其排出的毒素。您的医生/药剂师可能会建议您避免食用柚子，因为它可能会与某些药物产生反应。

中（每份中钾含量150-250mg）



樱桃
10颗



人心果
1小颗



杜古/莲心果
10颗



荔枝
10颗



橘子
1小个



橙子
1小个



木瓜
1片



百香果
2整个



柿子
1小个



李子
2小个



石榴
半杯



柚子
3片



覆盆子
1杯



草莓
1杯

高（每份中钾含量> 250mg）



杏



牛油果



香蕉



番荔枝



干果
(例如枣、李子、葡萄干、小葡萄干)



榴莲



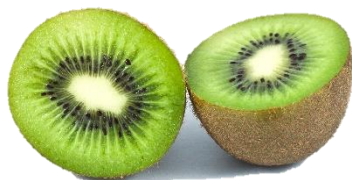
无花果



白兰瓜



菠萝蜜



猕猴桃



芒果



油桃



桃子



甜瓜



红毛榴莲

钾的来源

2. 蔬菜—每天可以吃两份

(一份=100g生的非叶菜； 150g生的叶菜)

低 (每份中钾含量<200mg)	中 (每份中钾含量200–350mg)	高 (每份中钾含量>350mg)
<ul style="list-style-type: none"> • 竹笋 – 罐装，沥干 • 豆芽 (Taugeh) • 茄子 • 卷心菜 • 辣椒 • 黄瓜 • 所有葫芦科植物 • 节瓜 • 大葱 • 生菜 • 蘑菇 – 罐装，沥干 • 豌豆 – 冷冻/罐头，沥干 • 大黄 • 荸荠 – 罐装，沥干 • 冬瓜 • 西葫芦 	<ul style="list-style-type: none"> • 芦笋 • 红菜头 • 西兰花 • 胡萝卜 • 花椰菜 • 芹菜 • 玉米 • 四角豆/四棱豆 • 四季豆 • 秋葵 • 长豆 • 南瓜 • 萝卜 • 荷兰豆 • 木薯 • 番茄 • 芜菁 	<ul style="list-style-type: none"> • 朝鲜蓟 • 芝麻菜/罗勒 • 笋 – 新鲜的 • 抱子甘蓝 • 叶菜类蔬菜 (如白菜、菜心、盖菜 (芥菜)、芥兰 (芥兰菜/芥蓝)、空心菜 (雍菜) 枸杞叶、(kau kee)、菠菜、番薯叶、茼蒿、西洋菜) • 纳帕卷心菜/白菜 • 蘑菇—新鲜或干货 • 臭豆 • 根茎类蔬菜 (如慈菇、竹芋、淮山 (山药)、莲藕、马铃薯、番薯、新鲜荸荠、番薯、)。 • 海藻—干货



低（每份中钾含量<200mg）



豆芽 (Taugeh)



苦瓜



茄子



卷心菜



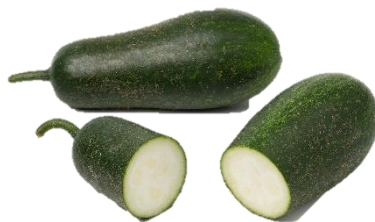
辣椒



黄瓜



所有葫芦科植物



节瓜



大葱



生菜



丝瓜



豌豆 -
冷冻/罐头，沥干



大黄



冬瓜



西葫芦

中（每份中钾含量200-350mg）



芦笋



红菜头



西兰花



胡萝卜



花椰菜



芹菜



玉米



四季豆



秋葵



长豆



南瓜



萝卜



荷兰豆



番茄



芜菁

高（每份中钾含量> 350mg）



慈菇



笋



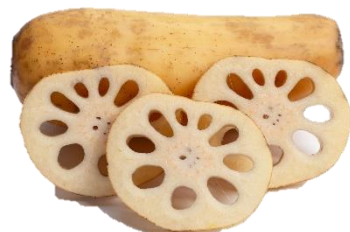
白菜



菜心



芥兰
(芥兰菜/芥蓝)



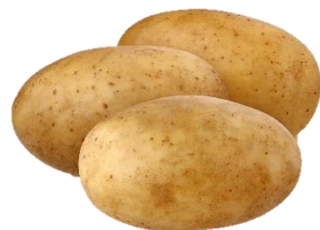
莲藕



蘑菇-
新鲜或干货



纳帕卷心菜/白菜



马铃薯



菠菜



红薯



红薯叶



新鲜荸荠



西洋菜



番薯

钾的来源

降低高钾含量蔬菜中钾含量的方法：

①



将蔬菜去皮并切成小块。

②



将蔬菜洗净后浸泡在水中。

③



烹饪前沥干水分。

④



将蔬菜煮熟，煮熟后沥干水分。

其他降低钾含量的技巧：



不要用煮菜的水来做肉酱、汤料或汤。



在食用之前，沥干水果和蔬菜罐头中的液体。

钾的来源

3. 其他高钾含量食物

- 含有麸皮/干果/椰子/坚果/种籽/巧克力的面包、谷类、饼干和蛋糕
- 豆豉、毛豆、豆类、扁豆、鹰嘴豆、坚果、种籽
- 牛奶、酸奶、豆浆—每天可以吃一份
- 咖啡—每天可以喝一杯，可可，麦芽饮料（如美禄、阿华田和好立克），水果和蔬菜汁，葡萄酒，啤酒，草药补剂
- 椰子及其制品（如椰子水、椰奶、椰浆）。
- 炼乳、淡奶、花生酱、薯片、冰激凌
- 巧克力、太妃糖、软糖、甘草、黑/稀糖浆（糖蜜/金黄糖稀）。
- 代盐、番茄酱/泥/糊、番茄沙司、肉和酵母提取物（如Bovril, Marmite and Vegemite酱）。

钾的来源

3. 其他高钾含量食物



含有麸皮/干果/椰子/坚果/种籽/巧克力的面包、谷类、饼干和蛋糕



椰子及其制品

花生酱



薯片



巧克力



豆类



扁豆



鹰嘴豆



坚果



种籽



牛奶



酸奶



豆浆



水果汁

建议您向营养师咨询，根据您的肾脏状况获得更全面的营养评估和个性化饮食建议。

B2 诊所
陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2022年版权所有。截至2022年 8月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数 据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱