

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

# 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



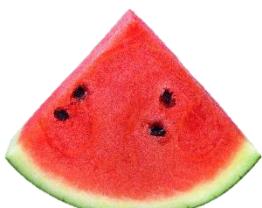
梨  
1小个



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



杜吉/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



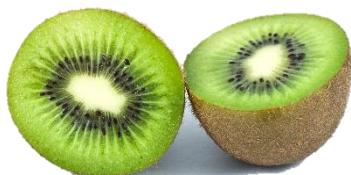
无花果



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



## 低 (每份中钾含量<200mg)



豆芽 (Taugeh)



苦瓜



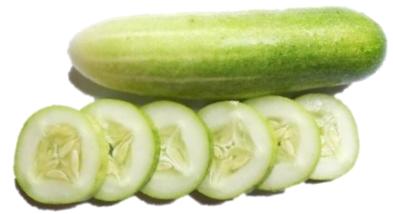
茄子



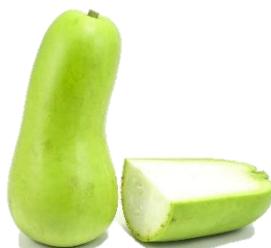
卷心菜



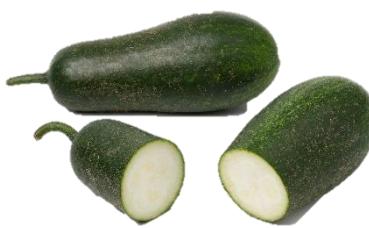
辣椒



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)



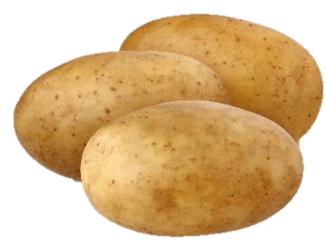
莲藕



蘑菇-  
新鲜或干货



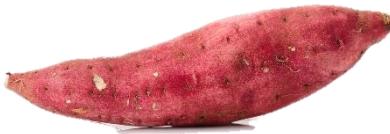
纳帕卷心菜/白菜



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/TTSHealth-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](mailto: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。