

水果聰明挑

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

血鉀剛剛好



57 歲張先生患有慢性腎臟病，來到營養門診時表示自己以前非常喜歡吃水果，但門診追蹤時，醫師告知血鉀過高，因此開始嚴格控制飲食，香蕉、楊桃完全不敢碰，其他水果也不太敢吃，到底什麼水果可以吃？什麼該避免呢？

● 鉀離子在體內的角色

鉀離子為電解質的一種，多存在於細胞內，具有維持體內滲透壓恆定的功能，且可維持細胞膜電位穩定，以調節肌肉及心肌功能。正常血鉀濃度為 3.6~5.0 mEq/L，當血鉀過高時，可能會出現肌肉無力、麻痺、心律不整等症狀，嚴重者甚至會發生心室纖維顫動、心跳停止；而血鉀過低時，則可能出現疲倦、虛弱、便秘等非特異性症狀，嚴重低血鉀則可能發生低血壓、心搏過速等致命情形。

研究指出，健康成人每日鉀離子攝取量約 40~70 mEq/L，而慢性腎臟病患者腎臟廓清率下降時，若血鉀濃度增加，則腎臟會代償性增加鉀離子的過濾及排出，以維持血鉀平衡。因

此，對於未進入透析的患者而言，飲食中鉀離子的攝取量應依個人代謝鉀離子的能力調整，不必過度限制。

● 什麼水果不能吃？

楊桃中的某些成分會造成腎衰竭患者產生神經毒性，輕者發生打嗝、嘔吐等症狀，重者則四肢麻痺、意識模糊、昏迷等急症，因此腎功能不佳者應避免食用楊桃及其製品。

● 低、中、鉀水果任君挑選

若以「1 份水果」為單位（裝在碗中 8 分滿），比較不同水果的含鉀量，香蕉、芭樂等都不是高鉀水果來源。而相同種類的水果，若品種不同，則鉀離子含量也有所不同。根據衛福部食藥署台灣食品營養成分資料庫的資料顯示，每份金煌芒果的含鉀量約 109 毫克，相同分量的愛文芒果含鉀量則約 159 毫克。附表為常見水果中每份水果的定義及其含鉀量（資料來源為台灣食品成分資料庫 2018 年版）。



附表

低鉀水果來源（每份水果鉀離子含量 <200 毫克）		
水果來源	每份顆數及可食重量	鉀離子含量（毫克）
巨峰葡萄	10 顆（85 克）	104
金煌芒果	一小碗 8 分滿（105 克）	109
極柑	1 小顆（150 克）	111
富士蘋果（去皮）	1 小顆（130 克）	147
金鑽鳳梨	一小碗 8 分滿（115 克）	153
蓮霧	2 顆（165 克）	157
愛文芒果	一小碗 8 分滿（150 克）	159
黃西瓜	一小碗 8 分滿（195 克）	193
中鉀水果來源（每份水果鉀離子含量 200~300 毫克）		
水果來源	每份顆數及可食重量	鉀離子含量（毫克）
大雪梨	4/3 顆（145 克）	213
紅西瓜	一小碗 8 分滿（180 克）	218
蜜棗	小顆 2 顆（130 克）	226
土芭樂	1 顆（155 克）	233
泰國芭樂	1/3 顆（160 克）	240
龍眼	13 顆（90 克）	254
香蕉	大根半根 或 小根一根（70 克）	258
金黃奇異果	大顆 1 顆 或 小顆 1.5 顆（105 克）	265
木瓜	一小碗 8 分滿（150 克）	279
水蜜桃	小顆 1 顆（145 克）	297
高鉀水果來源（每份水果鉀離子含量 >300 毫克）		
水果來源	每份顆數及可食重量	鉀離子含量（毫克）
奇異果	大顆 1 顆 或 小顆 1.5 顆（105 克）	306
草莓	小顆 16 顆（160 克）	318
蜜世界洋香瓜	一小碗 8 分滿（220 克）	387
哈密瓜	1/4 顆（150 克）	389
美濃瓜	一小碗 8 分滿（165 克）	558

資料來源：台灣食品成分資料庫 2018 年版

● 貼心小提醒

低鉀水果就可以多吃嗎？除了了解水果本身的含鉀量外，也需考慮「分量」，若低鉀水果攝取過量，仍

會造成高血鉀。衛福部每日飲食指南建議每日水果攝取量為 2~4 份，若已有高血鉀情形或擔心發生高血鉀，可與營養師討論後再依建議分量攝取。

