

联系信息:

营养师

医院

电话号码



营养饮食科

低钾饮食

包含中餐

出版日期: 01/10/08

©Linda Tarm 2008。版权所有。



致谢

特别感谢 Linda Tarm (Guy’s Hospital)、Ruple Patel (St Helier Hospital)、Deepa Kariyawasam (King’s College Hospital) 和 Julia Hill 制作此指南。

同时感谢 Ana Ortola Vidal、Ellie Jeffreys、Winnie Chan、Susan De Waal、Barbara Engel 医生以及所有患者的协助。

Ian Ellerington (St Helier Hospital) 设计。

King's College Hospital 慈善基金友情提供此文翻译费用。



目录

引言	2
蛋白质	3
碳水化合物（淀粉质食物）	4
烹调方法	7
蔬菜和沙拉	8 - 9
水果	10
甜食	11
咸味小吃	12
脂肪/油脂	12
饮品	13
酒	13
杂类	14
其它注意事项	16



此手册中的饮食建议由注册营养师撰写，旨在帮助血钾含量高的人们。内容包含中国社会所遵循的饮食习惯，指导您在继续享受传统美味的同时保证低钾饮食。

由于文化的不同，此手册中不包含宗教、节日、特殊场合、禁忌、冷热食物及药用食品等因素。

钾是什么？

钾是一种很多食物中含有的天然矿物质。对于确保健康的肌肉功能，包括心肌功能，起到至关重要的作用。

为什么血液中的钾含量会过高呢？

通常由肾脏控制血液中的钾含量。如果肾脏未能正常工作，则控制即会失灵。患有肾脏疾病的人群血液中钾含量过高的现象非常普遍。肠道也会排除钾质，所以如果出现便秘，则您血液中的钾含量也可能会上升。

为什么要担忧血液中的钾含量？

过多的钾会影响心律，因此非常危险。

怎样才能控制血液中的钾含量？

您可以采取以下措施控制钾含量：

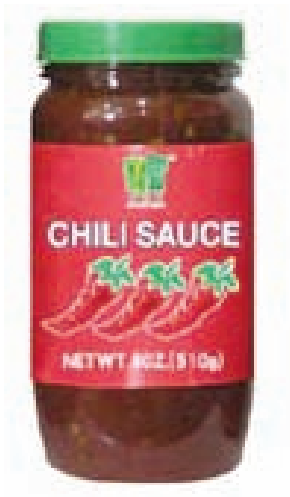
- 遵守低钾饮食
- 养成定时排便的习惯
- 如果您正在接受透析治疗，请按照您的计划疗程进行

杂类



选择

棕色沙司
辣椒酱
蜂蜜
辣根沙司
果酱
蛋黄酱
芥末酱
胡椒
沙拉酱
糖浆，如 Golden、Maple
醋



避免

黑糖浆
坚果黄油
汤
西红柿酱/沙司
西红柿浓汤
酵母提取物，如
马麦酱、蔬菜酱

蛋白质

蛋白质对于建立及维持肌肉至关重要。营养师会建议您食用适量的蛋白质食品。

- 每天请选择食用两至三餐瘦猪肉/鸡肉/鱼肉/蛋类或豆类/扁豆。
- 应限制奶制品摄入量。每日可以摄入半品脱（300 ml）牛奶。其中包括酸奶、含奶饮料、布丁及调味汁中的牛奶成分。如果您需要半品脱以上的牛奶，请尝试使用两份奶油加一份水的替代品。避免使用炼乳、甜炼乳、奶粉、椰子汁和椰浆。
- 经熏制和腌制的肉类/鸡肉/鱼肉含有很高的盐分。应尽可能少摄取此类食物。
- 坚果及果仁钾含量较高，应限制食用量。如果烹调时需要少量，请咨询您的营养师。
- 部分豆类或扁豆制品，如烘豆、鹰嘴豆及黑豆可以用来代替部分肉类或鱼肉。如果您是素食主义者，请继续按常量食用豆类和扁豆。



碳水化合物（淀粉质食物）

碳水化合物，也被称为淀粉质食物，可以提供能量。可在正餐时食用。某些淀粉质食物，如米饭和意大利面，由于钾含量较低，可以自由食用。但是，某些淀粉质蔬菜，如土豆、芋头和山药的钾含量则较高，需要限制其摄入量。

每日允许进食 **150g/6oz** 土豆（ 3 个鸡蛋大小的土豆）。还可用于以下淀粉质蔬菜代替：

- **150g/6oz** 煮熟的莲藕/红薯/芋头/山药

淀粉质食物煮过后，便可以炒制或用于制作其他菜肴。

淀粉质蔬菜



选择

煮熟的淀粉质蔬菜
煮熟然后烤/炸的淀粉质蔬菜
豆腐干
自制薯条（先煮）
土豆泥（非速食类）



避免

烘焙的淀粉质蔬菜
冷冻/烘烤/零售薯条
经过加工的马铃薯产品，如薯饼、华夫饼、薯角、蒸制的淀粉质蔬菜

饮品

如果您正接受液体限制，请确保您将所有的摄入液体都计入您的每日液体定量。



选择

咖啡（每日仅一杯）
果肉果汁/饮料
软饮料/碳酸饮料
茶（包括绿茶和水果茶）
水（包括加味水）



避免

黑豆饮品
Build-Up/Complan
可可
巧克力饮料
炼乳
果汁
麦芽饮料，如好立克、美禄、阿华田
大豆饮品
蔬菜汁



酒



选择

烈酒，如白兰地、杜松子酒、伏特加、威士忌

如果您喝白酒及/或淡啤酒，请咨询您的营养师。

政府建议男性每日不应饮用超过 **3 – 4** 个单位的酒精，女性每日不应超过 **2 – 3** 个单位。



避免

苹果酒、黑啤酒、红酒

咸味小吃



选择

油条
薄脆饼干
以玉米为原料的脆饼，如
Wotsits、Skips
爆米花
以大米为原料的零食，如
Snack-a-Jacks、Thai Bites
墨西哥玉米片
以小麦为原料的零食，如
Wheat Crunchies、Pretzels



避免

坚果
燕麦饼
薯片/芋头脆片
黑麦薄脆
果仁
Twiglets
蔬菜脆片



脂肪/油脂

所有脂肪/油脂的钾含量都较低。不饱和脂肪对您的心脏非常有益，它们包括：

- 单元不饱和脂肪，如菜籽油、橄榄油/涂抹料
- 多元不饱和脂肪，如玉米、花生、芝麻、大豆，以及从中提炼的油和黄油

饱和脂肪对您的心脏不利，请适量摄入。例如黄油和奶油。

米饭、意大利面及其它谷物



选择

玉米粉
粥（大米稀饭）
蒸粗麦粉
面条（米/面/鸡蛋）
意大利面
米（所有类型）
米粉
西米
粗粒小麦粉
木薯粉
粉条



避免

夹心意大利面食，如蔬菜馅
意大利方形饺
豆粉



面包和替代品



选择

百吉饼
面包
牛角面包
小圆烤饼
肉包，如猪肉包
煎饼
小圆饼
皮塔饼
印式薄饼



早餐麦片



选择

全麦片
玉米片
玉米面粥
燕麦粥（非速食）
米花糖
麦丝条
Shreddies
Special K
瑞士维多麦



避免

带有果仁/坚果/巧克力/干果的面包



避免

All Bran
Bran Buds
含有坚果/巧克力/干果的谷类食物
粒状麦粉
牛奶什锦早餐

甜食



选择

饼干
姜汁饼
果酱/奶油/威化夹心饼干
硬饼干，如
消化饼干、蛋卷、
Rich Tea、黄油甜酥饼干



蛋糕/甜点

蛋糕，如海绵蛋糕、奶油蛋糕、
奶酪蛋糕、甜甜圈、果酱馅饼、
果冻、蛋白酥、瑞士卷、
糖浆布丁、布丁豆花、松糕

糖果

硬糖、软糖、
水果口香糖、水果糖片、
果冻糖、棉花糖、薄荷糖、
果味汽水粉糖、土耳其软糖

奶制布丁（在奶制品定量内）

蛋挞
冰激凌
酸奶

可以偶尔吃一口巧克力。
如果您患有糖尿病，则您需要限制含糖食物及饮料的摄入。
如果您对此不确定，请咨询您的营养师。



避免

饼干
含坚果/巧克力/干果的饼干

蛋糕/甜品

含有坚果/巧克力/干果的蛋糕
及甜品
红豆汤
花生汤

甜食

乳脂软糖
甘草糖
果仁脆糖
果脯/干果或腌制水果
如，李子蜜饯
芝麻点心
含有
炼乳/坚果/干果/
奶粉/椰奶太妃糖
的糖果

巧克力

所有的普通巧克力棒

水果

每日可以食用_____份水果。一份大约相当于一把。如果漏食一份水果，则您可以多加一份蔬菜来代替。



选择

苹果
杏（2）
蓝莓（20）
樱桃（14）
鸭梨
橘子（2）
小红莓（20）
葡萄（15）
菠萝蜜（罐装）
猕猴桃
金橘（14）
荔枝（8）
油桃/桃子
橄榄（10）
桔子（小）
百香果
梨（小）
菠萝（2 小片）
李子（2）
覆盆子（15）
蜜橘
草莓（8）
水果罐头（120g）– 排出果汁



避免

鳄梨
香蕉
黑加仑
椰子
西洋李子
干果，如
大枣、无花果、葡萄干
榴莲
接骨木果
柚子
番石榴
菠萝蜜
罗甘莓
芒果
甜瓜
木瓜
石榴
红醋栗
大黄
莎龙果/柿子
杨桃

注意：对于肾脏病患者，杨桃含有毒物质，因此请始终避免食用。

烹调方法

您的烹调方法会影响到食物中的钾含量。因此您应当：

- 用大量水煮蔬菜/土豆/淀粉质蔬菜，并确保煮熟。煮过蔬菜后将水倒掉
- 不要使用煮过菜的水来做汤、调味酱或砂锅菜
- 在将土豆及淀粉质蔬菜加入汤/炖菜/咖喱前，或进行烧烤/煎炸前，先将其煮熟

如果不用足量的水对其进行烹制，钾就会滞留在这些食物中，因此您应当：

- 避免炒或烤（除非已先将蔬菜/土豆/淀粉质蔬菜煮熟）
- 避免使用蒸锅、微波炉或压力锅烹制蔬菜/土豆/淀粉质蔬菜

注意：如果蔬菜已经过煮制，则可将其在微波炉中重新加热。

辛香料

中式饮食中经常使用辛香料，如五香粉，请按要求使用这些辛香料。

盐

经过加工的食物通常盐分较高，如酱油、味精和速溶汤料块，如 **Maggi** 和 **Oxo**。请尽量减少这些食物及调味料的摄入量。代盐，如 **Lo Salt**、**Pan Salt** 和 **Selora**，是从钾中提炼而来，因此应避免使用。

蔬菜和色拉

每日可以食用_____份蔬菜。一份蔬菜 **80** 克，或大约两满汤匙。如果并没有食用_____份蔬菜，则您也可以用另外一份水果代替。



选择

苜蓿芽
芦笋（3 片）
茄子（1/4 个）
玉米笋
豆芽
小白菜
西兰花
卷心菜
胡萝卜
菜花
芹菜（两根）
小胡瓜
黄瓜
芥兰
青豆角
韭葱
莴苣
菜豆
西葫芦
什锦蔬菜（冷冻各类）



避免

竹笋
甜菜根
苦瓜
球芽甘蓝
菜心
云耳/木耳
干木耳（白或黑）
蘑菇
欧洲萝卜
海带（生/干）
菠菜（包括中国菠菜）
小南瓜



蔬菜和色拉（续）



选择

洋葱
豌豆
辣椒
南瓜
萝卜
嫩洋白菜
葱（6 根）
芜菁甘蓝
甜玉米
西红柿（1 小颗或 4 枚）
蔓菁
马蹄（罐装）
西洋菜
冬瓜
（冬瓜）



可以包含色拉：一把即算作蔬菜定量中的一份。

若要在烹调中使用小西红柿，请先咨询营养师。