

## 限用代鹽患者注意事項



1. 鈉(Na)是食鹽的主要成份，鈉不但是一種礦物質，而且是細胞外液的主要電解質，與細胞內液的鉀離子共同維持細胞內外滲透壓的平衡。當體內鈉之代謝機能發生異常，無法將過多的鈉排出體外時，就必須減少鈉之攝入量以平衡體內電解質濃度。
2. 高血壓、水腫、腹水、心臟衰竭、慢性腎衰竭、尿毒症、肝硬化...等患者適用。
3. 避免進食高鹽份食物，例如：醃製的食物（臘味、鹹魚、鹹蛋、豆腐乳），醃菜（梅菜、菜脯、酸瓜），涼果（話梅、加應子），罐頭食物（所有罐頭食物），加工食物（芝士，火腿、叉燒、煙肉），油麵、麵線、紫菜、洋芋片、海苔醬、蜜餞、沙拉醬。
4. 採低鈉飲食，建議鈉量為 500~1500 毫克，扣除每天攝取的食物中約含 300~500 毫克的鈉外，可使用的調味用鹽約為 0~3 公克。
5. 代鹽製品要謹慎選用，例如：氯化鉀僅適用於血鉀濃度正常的患者，市售的低鹽醬油（薄鹽醬油，淡食醬油）、低鈉鹽（代鹽）是以鉀代替鈉，因含鉀離子高，慢性腎衰竭、尿毒症、透析病患、心律不整及心衰竭者，皆不宜食用。
6. 若出現血液中鉀質過高，便需限制進食高鉀質食物，因高血鉀會引起嚴重的心臟傳導和收縮異常而引致心跳減慢，甚至於死亡。由於鉀質可從尿液中排走，當每日排尿量少於 1000 毫升，便更應注意血液中鉀質是否過高。
7. 高鉀食物有蔬菜、水果，如：胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、馬鈴薯、硬柿、蕃石榴、香瓜、香蕉、龍眼、葡萄、柳橙...等。
8. 易造成高血鉀的藥物有：ACEIs、Cyclosporine、Digitalis 過量、Heparin、Lithium、NSAIDs、Spironolactone、Succinylcholine、Trimethoprim 等。
9. 熱量攝取要足夠，否則會引起體內組織分解而放出鉀。
10. 蔬菜類先用大量清水煮 3~5 分鐘，撈起，以油拌或油炒，可減少鉀的含量，而菜湯中的鉀含量高，宜少食用。
11. 內臟類（如：肝、肫、腰子、心、胸），部份海鮮類（蝦、蚌、蛤、牡蠣、蟹），不但含鈉量高、膽固醇也高，不宜食用。
12. 餐館的菜餚常使用較多的鹽、味精及其他調味料等，故應儘量避免在外用餐，若無法避免時，則請勿食湯汁、醃製食品。
13. 低鈉飲食非無鈉飲食，故不可完全不吃鹽，因用鹽之限制，食物較易淡而無味，建議可採用下列烹調方法：
  - (1) 糖醋法：放些白糖、白醋或添加蔥、薑、蒜、五香、肉桂、花椒、香菜、檸檬等，以增加食物之風味。
  - (2) 蒸燉法：保持肉類鮮味，增加食物可口性。