

高钾血症的饮食建议



ASPC
The American Society for Preventive Cardiology



HFA
Heart Failure
Association
European Society of Cardiology



RPA
Renal Physicians Association

应向患者推荐：

均衡饮食很重要：



均衡饮食，搭配水果、蔬菜、豆类、全谷物（产生碱、刺激胰岛素、纤维含量高：↓钾离子生物利用度）



限制摄入加工肉类（产生酸：↑钾离子生物利用度）



食物无好坏之分。鼓励控制份量，提倡食用天然食品

食物制备方式也会影响钾离子含量：



含防腐剂的食品或添加剂、盐替代品和一些补充剂钾离子含量高⁴



二次煮沸（倒掉沸水）会降低钾离子含量



限制摄入超加工食品——这类食物通常含有钾离子添加剂



食物干制过程会增加钾离子含量

其他考虑因素：



控制血糖和酸中毒



治疗便秘，促进胃肠道钾离子排泄



向营养师咨询晚期慢性肾脏病患者的个性化营养护理建议

- 高纤维饮食
- 均衡饮食辅之以体育活动
- 足量饮水
- 慢性肾脏病患者可安全使用泻药

对钾的误解：

误区1：限制膳食中的钾离子有助于预防高钾血症

- 我们现在知道的是：膳食中钾离子的摄入量与血清中的钾离子¹相关性不高，但摄入高钾膳食后血清中的钾离子含量可能会短暂升高
- 因此，应避免过度限制膳食中的钾离子

误区2：避免食用水果和蔬菜——膳食中钾离子的主要来源

- 我们现在知道的是：钾离子无处不在——肉类、乳制品、全谷物、豆类和加工食品中的添加剂也是重要来源²
- 尽管含有钾离子，但生物利用度因食物来源而异

误区3：膳食中的钾“预算”应该用在动物蛋白上

- 我们现在知道的是：没有足够的依据可用于推荐某种特定的蛋白质³
- 遵循营养和文化上合理的建议

信息图表由以下人员提供：
Denisse Arellano @deniise_am
Priyanka Satish @PSatishMD
Michelle Wong @michellemwong

1. JREN 2020; 30 (4): 276-285.

2. Kidney360 2020, 1 (1) 65-71.

3. AJKD Suppl 1: S1-S107.

4. JREN 2021; 31(2); 210-214.

5. <http://www.bcrenal.ca/resourcegallery/Documents/Management%20of%20Constipation%20in%20Patients%20with%20Chronic%20Kidney%20Disease.pdf>