低血鈉的飲食

一、定義:

鈉可維持人體水分平衡，幫助神經肌肉運作。正常情況下，鈉離子濃度維持在 135-145 mmol/L 範圍內，但若是體內「水太多、鈉太少」使得鈉離子濃度低於正常範圍，即稱為低血鈉。

二、飲食原則:

可在飲食中增加鹽分的攝取，或是補充含電解質的食物，慢慢提高血中鈉的濃度。

1、肉類食物:可吃

內臟類

牡蠣

龍蝦

魚卵

餃類

2、蔬果類:可吃

芹菜

紫菜

海帶

胡蘿蔔

香菇

草莓

葡萄

香蕉

柑橘類

3、奶類製品、乾果類和堅果類: 可吃

鮮奶

乳酪

葡萄乾、腰果、杏仁果

4、茶飲類:可吃

○

運動飲料

酸梅湯

果菜汁

……

低血鈉的飲食　　潮州安泰醫院

姓名		病歷號	
衛教內容	1. ☒瞭解　　2. ☒不瞭解		
衛教對象簽名		與患者關係	
護理人員簽名			
中華民國　　年　　月　　日			