

## 嬰幼兒的攝碘量

### 嬰幼兒需要多少碘？

母乳餵養嬰幼兒不需要額外增加碘的攝入量。

### 如果我喝的海藻湯中含碘量過高會對嬰幼兒造成甚麼危險？

根據一些病例報道，部份嬰兒會出現甲狀腺機能減退。這意味著你的孩子需要驗血，也可能需要接受進一步醫藥治療。

### 如果我一直在食用海藻湯應該怎麼辦呢？

1. 停止食用海藻湯。
2. 你不必過份擔憂。不同海藻湯的含碘量各不相同，或許你的孩子並沒有受到影響。
3. 你應該安排約見醫生或產科專家，並在見面時帶上湯料包裝盒和本份資料單張，以便向他們諮詢。

## 獲取更多資訊

- Royal North Shore Hospital  
Newborn Care Centre  
電話：02 9926 5317
- Mothersafe Medications In  
Pregnancy and Lactation Helpline  
電話：1800 020 653（免費）
- 網站：<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/recall-soymilk>
- 電郵：OzFoodNet@health.gov.au

Yvette Sheehy, 母乳育嬰專家

電話：02 9926 5317

電郵：Ysheehy@nscchahs.health.nsw.gov.au

Northern Sydney Local Health Network  
Division of Women, Children's and Family Health  
Royal North Shore Hospital  
St Leonards NSW 2065

出版日期: 2011年3月

# 孕婦和 哺乳期婦女 健康警告

## 海藻湯



Miyeok Guk

# 健康警告：海藻湯含碘量高



## 碘

### 碘是甚麼？

碘是一種人體必需的自然微量元素。只有為數不多的食物中含有碘。

### 碘有甚麼作用？

甲狀腺激素合成離不開碘。甲狀腺激素能夠控制和影響人體生長和能量代謝。

### 我需要多少碘？

懷孕期間：每天220微克。

哺乳期間：每天270微克。

### 碘來自何處？

碘主要來自海產食品。

一茶匙碘鹽的含碘量為150微克。

100克海產食品約含碘60微克。

## 懷孕和哺乳期間的攝碘量

### 懷孕和哺乳期間是否需要增加碘？

如果你的飲食中沒有足夠的碘，則需要考慮服用補充藥物。但是，你必須謹慎，千萬不能過量。你必須閱讀瞭解所有產品的含碘量，並在開始食用前向醫生諮詢確認。

### 攝入過多的碘將會有甚麼後果？

如果你在懷孕或哺乳期間攝入過量的碘，這可能為你和孩子造成極為嚴重的不良健康後果。

## 警告！

**海藻湯含碘量非常高**



## 海藻湯 Myeok Guk

### 喝海藻湯是否可以催奶？

科學研究至今未能證實海藻有增加母乳的功效。恰恰相反，有證據表明，海藻可能對你的孩子帶來危害。

**每100克燒湯用的乾海藻中含有9000微克碘，超出每日建議攝碘量的33倍以上。**

*但是我的母親和祖母都喝海藻湯。對我來說，這是很重要的文化習俗。*

不同海藻湯的含碘量各不相同。使用新鮮海藻燒製的湯可能含碘量不會這樣高。為了安全起見，你應該首先諮詢醫生後才食用。