

曾饮用被食物安全中心验出含碘量低于标准婴幼儿配方奶粉的孩子 之家长须知

初生至6个月的孩子：

1. 若孩子长期及只饮用碘含量较国际食品法典委员会的标准低的婴儿配方奶，有可能因碘摄取量低而影响甲状腺功能。如果孩子只是间中(如孩子同时饮人奶)或短暂饮用，导致身体缺乏碘的机会则较低。
2. 我们建议家长应实时替孩子转饮营养素含量符合国际食品法典委员会的标准的其他牌子婴儿配方奶，即每提供100卡路里的奶须含碘10至60微克。(或每100毫升以标准方法冲调的奶含碘6至42微克)，家长可检视包装上成分表所列的碘含量是否在上述范围。(如下图)

APPROXIMATE ANALYSIS : 成份分析			
	單位 Units	每百克奶粉 Powder Per 100 G	標準調法每百毫升 *Standard Dilution Per 100 ML
Energy 熱量	Kcal 千卡	495	73.80
Protein 蛋白質	g 克	18.80	2.80
Fat 脂肪	g 克	24.30	3.62
Linoleic Acid 亞油酸	mg 毫克	4500	670.95
Linolenic Acid 亞麻酸	mg 毫克	550	82.01
Carbohydrate 碳水化合物	g 克	50.30	7.50
Moisture 水份	g 克	2.00	89.20
Taurine 氨基乙磺酸	mg 毫克	33.5	4.99
MINERALS (Ash)	g 克	4.70	0.70
Calcium 鈣	mg 毫克	771	114.96
Phosphorus 磷	mg 毫克	444	66.20
Potassium 鉀	mg 毫克	858	127.93
Sodium 鈉	mg 毫克	244	36.38
Magnesium 鎂	mg 毫克	58	8.65
Chloride 氯化物	mg 毫克	565	84.24
Zinc 鋅	mg 毫克	3.70	0.55
Iron 鐵	mg 毫克	8.00	1.19
Copper 銅	mcg 微克	440	65.6
Manganese 錳	mcg 微克	88.7	13.3
Iodine 碘	mcg 微克	150.0	22.37

檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量

3. 家长亦可参考食物安全中心公布的奶粉检测结果：
http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/consumer_zone/foodsafety_Iodine_in_infant_formula.html，
或卫生署网页 http://www.dh.gov.hk/iodine_sc.html。
4. 家长切记不可让婴儿饮用6个月以上「较大婴儿配方奶」，因此配方含较高的蛋白质，会对婴儿的肾脏造成负荷，亦可能引致婴儿脱水、肠道炎、甚至脑受损的情况。

替婴幼儿转奶粉，须注意什么？

- 不同牌子的奶粉一般有不同的冲调方法，家长须跟从包装上的冲调方法。
- 应避免把不同牌子的配方奶粉混合冲调。
- 转换奶粉的过程并没有硬性规定，家长可实时完全转用新奶粉。
- 孩子转用新的配方奶粉后，可能会因奶粉略有不同的添加成分(例如铁质、益生菌等)，

出现大便次数、质地及颜色的改变，这些都是正常的现象。家长无须过份担心

- 或再转换其他牌子的配方奶粉。
- 请参考替孩子转换奶粉单张(http://www.dh.gov.hk/iodine_sc.html)

5. 若你担心孩子的甲状腺功能是否因饮用这两种奶粉而受影响，你可以致电卫生署热线 2125 1111/各母婴健康院查询或浏览卫生署网址 http://www.dh.gov.hk/iodine_sc.html

注意：有关含碘量低于标准婴幼儿配方奶粉的特别服务安排，将会因应需要而调整

六个月或以上的孩子

- 由于孩子已开始进食固体食物，他能从含碘丰富的食物(例如鸡蛋及鱼类)增加碘的摄取量。因此，6个月以上的孩子受影响的机会相对较低。
- 我们建议家长应实时替孩子转饮营养素含量符合国际食品法典委员会的标准的其他牌子的婴儿配方奶或6个月以上「较大婴儿配方奶」，一岁或以上孩子可饮用全脂牛奶。家长可检视在包装上的成分表，所列的碘含量是否在下列的范围。(如下图)

	国际食品法典委员会的标准 每提供 100 千卡的配方奶 含碘量	以标准方法冲调 每 100 毫升的配方奶 含碘量
婴儿配方奶	10 至 60 微克	6 至 42 微克
6 个月以上较大婴儿配方奶	不低于 5 微克	不低于 3 微克

APPROXIMATE ANALYSIS : 成份分析			
	單位 Units	每百克奶粉 Powder Per 100 G	標準調法每百毫升 *Standard Dilution Per 100 ML
Energy 熱量	Kcal 千卡	495	73.80
Protein 蛋白質	g 克	18.80	2.80
Fat 脂肪	g 克	24.30	3.62
Linoleic Acid 亞油酸	mg 毫克	4500	670.95
Linolenic Acid 亞麻酸	mg 毫克	550	82.01
Carbohydrate 碳水化合物	g 克	50.30	7.50
Moisture 水份	g 克	2.00	89.20
Taurine 氨基乙磺酸	mg 毫克	33.5	4.99
MINERALS (Ash)	g 克	4.70	0.70
Calcium 鈣	mg 毫克	771	114.96
Phosphorus 磷	mg 毫克	444	66.20
Potassium 鉀	mg 毫克	858	127.93
Sodium 鈉	mg 毫克	244	36.38
Magnesium 鎂	mg 毫克	58	8.65
Chloride 氯化物	mg 毫克	565	84.24
Zinc 鋅	mg 毫克	3.70	0.55
Iron 鐵	mg 毫克	8.00	1.19
Copper 銅	mcg 微克	440	65.6
Manganese 錳	mcg 微克	88.7	13.20
Iodine 碘	mcg 微克	150.0	22.37

檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量

曾飲用被食物安全中心驗出含碘量低於標準嬰幼兒配方奶粉的孩子之家長須知

- 家長亦可參考食物安全中心公布的奶粉檢測結果
http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/consumer_zone/foodsafety_Iodine_in_infant_formula.html，或衛生署網頁 http://www.dh.gov.hk/iodine_sc.html。
- 同時，替孩子加入多種多樣的固體食物。注要選擇含碘豐富的食物，讓孩子攝取足夠碘質(每天攝入碘 90 微克)，使孩子的身體按步累積碘。

什麼食物含碘豐富？

- 海帶、紫菜，含碘量最豐富。
 - 由於碘容易溶在水中，家長可加入一小片煲湯用的海帶來煮粥或飯，孩子便可增加碘攝入量。
 - 海帶含碘量高 (以 10 克海帶加入 1 公升水煮成的海帶湯，每 100 毫升含碘 2400 微克)，所以不需經常食用。每三、四個星期一次已足夠，以免攝入過量的碘。
- 海魚和海產如蝦，貝類；牛奶、蛋黃
 - 個別食物的含碘量如下

蛋黃一個 (17 克)	20 微克
紅衫魚一兩 (40 克)	14 微克
海水魚 (40 克) 平均	約 8 微克
乳酪(100 克)	29 微克
大花蝦一兩 (40 克)	18 微克
全脂牛奶 (鮮奶) (250 毫升)	23 微克

- 達到每天建議攝入 90 微克碘的餐單例子：
 - 6-12 個月：

每天飲食	碘攝入量
600-700 毫升嬰兒配方奶或「較大嬰兒配方奶」	60 至 165 微克
1. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40 克， 2 至 3 湯匙)	15 至 20 微克
2. 食水 1 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	10 微克
● 每三、四個星期一次 用的海帶或紫菜來煮粥或飯	

- 12 個月以上：

每天飲食 A 例：	碘攝入量
1. 6 個月大以上較大嬰兒配方奶 480 毫升, 及	50-130 微克
2. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40-60 克, 2 至 4 湯匙) 及	20 微克
3. 食水 1 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	10 微克
● 每三、四個星期一次， 用海帶或紫菜來煮粥或飯	

曾飲用被食物安全中心驗出含碘量低於標準嬰幼兒配方奶粉的孩子
之家長須知

每天飲食 B 例	
1. 全脂牛奶 (鮮奶) 240 毫升, 及	22 微克
2. 乳酪(100 克), 及	29 微克
3. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40-60 克, 2 至 4 湯匙) 及	20 微克
4. 食水 0.7 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	7 微克
● 每三、四個星期一次, 用海帶或紫菜來煮粥或飯	

你可能有的疑慮：

問: 我的 12 個月大孩子過去主要飲用其中一種含碘量不合標準的奶粉, 會造成他現在碘或甲狀腺功能不足嗎?

答: 雖然孩子從配方奶攝入碘量較世衛建議低, 但孩子有進食固體食物, 他能從含碘豐富的食物中攝取碘, 不致缺碘, 再加上他身體有補償機制來維持甲狀腺激素在正常水準, 故出現甲狀腺功能不足的機會並不高。

問: 他現在是否需要加倍增加碘的攝入, 加快身體回復正常碘量水準嗎?

答: 一時間攝入大量碘, 甲狀腺不能相應大量吸取, 反而對甲狀腺正常功能有不利影響, 減低甲狀腺素分泌。每天攝入多於 180 微克的碘, 亦不會對身體有額外益處。家長只須讓孩子每天攝入 90 微克或多一些的碘, 孩子的身體便能按步積累碘量, 保持正常的甲狀腺功能。