

注意事項：

- * 在治療前**至少兩週**或根據醫生建議開始低碘飲食。
- * 多喝水並維持**均衡營養**。
- * 查看**食物標籤**，以避免隱藏的含碘食材或添加劑。
- * 如需在住院期間進食**低碘餐**，可於護士站訂購指定的低碘食品（請參閱附件）。如有其他特別飲食需求，請於入院前一週諮詢營養師安排餐單

資料來源:

Petroski, W., & Minich, D. M. (2020). Is There Such a Thing as “Anti-Nutrients”? A Narrative Review of Perceived Problematic Plant Compounds. *Nutrients*, 12(10), 2929.

Pehrsson PR, Patterson KY, Spungen JH, Wirtz MS, Andrews KW, Dwyer JT, Swanson CA. Iodine in food- and dietary supplement-composition databases. *Am J Clin Nutr*. 2016 Sep;104 Suppl 3(Suppl 3):868S-765S.

Yang Y, Wang G, & Pan X. (Eds.). (2002). *China Food Composition Table 2002*. The Institute of Nutrition and Food Safety, Chinese Center for Disease Control and Prevention. China: Peking University Medical Press. ISBN: 7-81071-180-6.

營養部: 2200 3544

Revised Date: July 2025

PFE-DS-E019



電話: (852) 22003434
網址: www.sth.org.hk

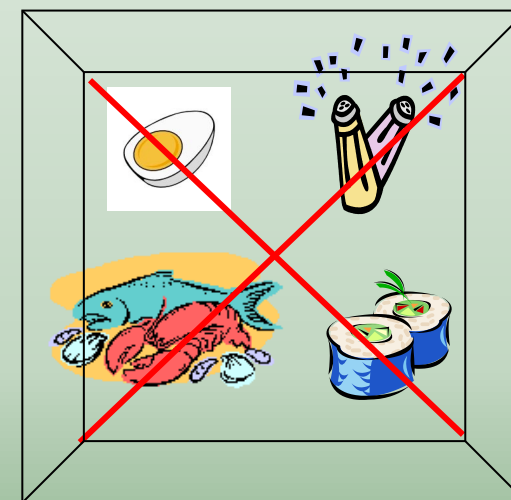
- 本院設有「八達通」時鐘泊車服務
- 綠色專線: 2, 17M, 25M, 46, 70,
- 紅色非專線 旺角往新蒲崗/黃大仙/九龍城
- 公共巴士: 1, 1A, 2A, 6D, 7B, 9, 12A, 13D, 16, 24, 27, 42, 95, 98C, 113, 203E, 296C, N216
- 港鐵
 - ※ 樂富: 可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 旺角: 可換乘非專線小巴至露明道口
 - ※ 宋皇台: B1 出口, 可步行 5-10 分到達
- 東鐵
 - ※ 旺東可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 九龍塘可換乘專線小巴 25M 至界限街
- 復康巴士: (852) 2817 8154



St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院

低碘質飲食

(準備接受放射性碘治療的短期飲食)



健康資訊

	避免進食—高碘食物或影響碘吸收的食物	可進食
海鮮	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有海鮮及海鮮製品（魚類、貝類、蝦蟹、海藻、海帶、紫菜） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 沒有
大豆	<ul style="list-style-type: none"> ● 大豆(黃豆、黑豆、毛豆)及所有大豆製品（豉油、豆腐、豆漿、植物蛋白（TVP-Textured Vegetable Protein）） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大豆油或大豆卵磷脂
肉類	<ul style="list-style-type: none"> ● 加工及醃製肉類（冷切肉類、凍肉、火腿、煙肉、鹹牛肉、香腸等 ● 肝臟及內臟類食物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 新鮮或冷凍肉類（牛肉、雞肉、豬肉、羊肉）
蛋類	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋黃及含蛋的食品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋白
豆類及果仁	<ul style="list-style-type: none"> ● 紅腰豆、利馬豆、白豆、斑豆、黑眼豆 ● 加鹽果仁和加鹽味果仁醬 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鷹嘴豆（每日限約 1/2 杯） ● 無鹽果仁和純果仁醬
牛奶及奶類 代替品	<ul style="list-style-type: none"> ● 奶類食品（牛奶、芝士、乳酪、牛油、雪糕） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 非牛奶類或豆奶代替品（請檢查標籤是否含碘添加劑）
調味料與醬料	<ul style="list-style-type: none"> ● 碘鹽、海鹽及含碘鹽的產品 ● 含添加劑的加工食品：鹿角菜膠 Carrageenan (E407)、藻酸鹽 Alginates (E400–E405)、瓊脂 Agar-agar (E406)、赤蘚紅 FD&C #3 (E127) ● 豉油、雞粉（可能含碘鹽、豉油粉及蛋—請查看標籤） ● 黑糖蜜 	<ul style="list-style-type: none"> ● 無加碘鹽或餐桌鹽 ● 油、醋、香草、黑椒、麻油 ● 粟粉、梳打粉 ● 自製雞湯 ● 糖、蜂蜜、楓糖漿
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 大黃(Rhubarb) ● 以下蔬菜應煮熟進食： 菠菜、十字花科蔬菜（如西蘭花、羽衣甘藍、椰菜、椰菜花、菜心、芥蘭、白菜、西洋菜、蘿蔔 / 蕪菁） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 除了「避免食物」中提及的蔬菜外，所有新鮮或急凍（無鹽）的蔬菜均可食用
水果	<ul style="list-style-type: none"> ● 罐裝櫻桃(maraschino cherries)（含紅色素，常見在雜果蛋糕或雞尾酒中） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有新鮮及急凍水果及果汁
穀物	<ul style="list-style-type: none"> ● 市面購買的麵包或烘焙食品（可能含加碘鹽、碘酸鹽麵糰改良劑或蛋） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自製麵包（不含加碘鹽） ● 任何不含碘成分的穀物（飯、意粉、燕麥）
飲品	<ul style="list-style-type: none"> ● 奶類或大豆飲品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水、果汁、檸檬水、茶及咖啡（不加牛奶） ● 其他飲品（請查看標籤是否含碘添加劑）
朱古力	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛奶朱古力、含奶類成分的朱古力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 純可可粉、黑朱古力（70% 可可或以上，不含奶類—請查看標籤）