

34 | 益生菌琳琅滿目，到底該怎麼挑才不會白吃？

益生菌不是越貴越好，也不是菌數越多越好。真正的關鍵，是「對的菌株、足夠的菌量、用在對的情況」。益生菌再搭配飲食調整或一些益生元的補充，效果可能會更好。

益生菌、益生元，有什麼不同

- **益生菌**：對身體有益的活菌，例如部分乳酸桿菌、比菲德氏菌。
- **益生元**：益生菌的「食物」，例如膳食纖維、寡糖，可以幫助腸道裡的好菌生長。
- **合生元**：益生菌和益生元一起補充。

簡單來說，益生菌像是種子，益生元像是肥料。只撒種子、不給肥料，好菌也不容易在腸道站穩腳步；所以想讓腸道環境變好，飲食本身才是根本。

哪些情況可能有幫助

- 吃抗生素時，預防抗生素引起的腹瀉
- 兒童感染性腹瀉，可以稍微縮短病程（請諮詢醫師）
- 部分腸躁症、便秘的人
- 幽門桿菌除菌期間，減少腸胃副作用

健康的人日常保養，效果因人而異。益生菌是輔助，不能取代均衡飲食、足夠的水分、運動與睡眠。

挑選益生菌的五個重點

1. **看菌株名稱及編號，並諮詢醫師**：同一種菌也有很多不同的「菌株」，效果可能差很多，就像同樣是狗，也有不同品種。請選擇清楚標示菌株名稱及編號的產品，再請醫師協助判斷是否適合自己。
2. **看菌量**：一般成人每天建議的菌量大約是 10 億到 100 億 CFU（CFU 是活菌數的單位）；但根據菌種不同，以及使用目的（例如腸道保養、治療、免疫調節等），會略有不同，請諮詢醫師。
3. **看劑型**：膠囊較耐胃酸也較穩定；粉包可容納較多菌數但怕潮濕；錠劑在製造過程損耗最多。

4. **看保存方式：**多數乳酸菌需要冷藏，標示「需冷藏」卻常溫寄送的產品要打折扣；部分有孢子的菌種可以常溫保存。
5. **看添加物：**寡糖、菊糖等可以接受；盡量避開人工色素、香料，以及麥芽糖醇、甘露醇等容易脹氣的糖醇。

益生元從哪裡來

種類	常見食物
蔬菜	洋蔥、大蒜、蘆筍、牛蒡、韭菜
水果	香蕉（偏青的較多）、蘋果
全穀雜糧	燕麥、大麥、地瓜
豆類	黃豆、紅豆、鷹嘴豆
補充品	寡糖、菊糖

這些食物多半也容易產氣，腸躁症或容易脹氣的人，請從少量開始，慢慢增加。

怎麼吃才有效

- 選定一種，規則吃 4 週再評估；沒有改善就停用或換一種，不需要同時吃好幾種。
- 和抗生素一起使用時，間隔約 2 小時。
- 依產品說明服用；用溫水或冷水吞服，避免用熱水沖泡，以免活菌被燙死。
- 搭配多蔬果、全穀雜糧與足夠的水分。

民眾常見問題

喝優酪乳、吃優格，可以代替益生菌嗎？ 優酪乳和優格是很好的食物，但菌種、菌量不一定明確，市售產品也常含不少糖。可以當作日常飲食的一部分；想針對特定問題使用時，仍建議選擇標示清楚的益生菌產品。

益生菌要吃一輩子嗎？ 不需要。多數研究的使用期間是幾週到幾個月；停用後，腸道菌叢還是會受日常飲食影響，所以長期維持的關鍵在飲食習慣。

小孩、孕婦可以吃嗎？ 部分菌種在兒童與孕婦身上有研究，但是否適合因人而異，請先諮詢醫師。

吃了反而更脹，怎麼辦？ 剛開始吃的前幾天，少數人會有輕微脹氣，通常會慢慢改善；持續不舒服，就先停用並請醫師評估。

立即就醫：服用期間出現高燒、劇烈腹痛、血便，或全身起疹、嘴唇眼皮腫脹、呼吸困難，請立刻就醫。

回診時機

服用益生菌 4 週仍沒有改善，或腸胃症狀持續、反覆發作，請回診讓醫師評估原因；想了解哪一種益生菌適合自己，也歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808