腸道保健的益生菌該如何挑選呢？

撰文◎藥劑科藥師　高靖禹

談到腸胃道保健品，大多數人都會想到益生菌，但是市面上的益生菌琳瑯滿目，它們有什麼不一樣？適合什麼族群？到底該如何挑選呢？

益生菌常常有許多不同的功能，有大家都熟悉的腸胃保健，也有針對調節免疫及私密處保養的不同面向，那我們今天以腸胃道調整為主進行介紹。

益生菌主要是以菌株做分類，不同的菌株，主要保健的面向也會有些許不同，因此在選購益生菌之前，充分瞭解自己的保健需求，才能選到最合適的益生菌。

腸胃保健益生菌的種類

腸胃保健的益生菌的作用主要為定殖生長，增加腸胃道好菌的比例，如此一來，壞菌的生長空間就減少了；再者，有些菌株能分泌特殊物質，幫助提供酸性環境抑制壞菌生長，或是分泌益生元幫助好菌繁殖及定殖。針對改善腸胃道問題，如腹瀉、排便不順等整腸效果，市售常見的菌株為以下幾種：

嗜乳酸桿菌（Lactobacillus acidophilus）

常駐於小腸的嗜乳酸桿菌，為圓桿狀，適合在小腸定殖，好菌進駐就能減少壞菌的生長空間，打造適合的腸道環境，除此之外，嗜乳酸桿菌還能分泌乳酸，能提供酸性的腸道環境，也能潤滑腸壁，幫助排便順暢。

比菲德氏菌（Bifidobacterium species）

常駐於大腸的比菲德氏菌，為雙歧桿菌屬，本身是 Y 字型的結構，一樣可以減少腸道壞菌生長，是人體腸道內大宗的益生菌。

凱氏乳酸菌（Lactobacillus casei）

凱氏乳酸菌也是屬於乳酸菌的一種，特色是定殖能力強，定殖後可以存活約 15 天左右，

同樣也能分泌乳酸，達到潤腸整腸的效果。

宮入菌（Clostridium Butyricum）

宮入菌又名丁酸梭菌，進入人體小腸上部及中部時，會分泌出 Butyric acid，是一種人體所需的短鏈脂肪酸，在腸道可以抑制壞菌繁殖，同時宮入菌也會分泌其他物質幫助腸道好菌（如嗜乳酸桿菌及比菲德氏菌）繁殖。

不同族群挑選的注意事項

瞭解適合保健腸道的菌株後，大致上可以瞭解益生菌該如何挑選。然而，不同的族群在使用益生菌上，會有什麼不同的注意事項呢？

一般三餐均衡的民眾，挑選時選擇屬於腸道保健的益生菌即可。

若是銀髮族、飲食不正常或是有消化道疾病的患者，除了選用適當的菌株之外，建議能搭配益生元使用。益生元就是益生菌的養分及飼料，多為水溶性膳食纖維如：果寡糖、菊糖、半乳寡糖等。飲食上可以從優酪乳或優格等發酵製品中補充，或是挑選含有益生元的益生菌產品也是很棒的選擇！

若是住院病患，可能因為長時間使用抗生素導致腸道的菌叢平衡受到破壞，這時選用對殺菌藥品有耐性的益生菌為佳。

因此不同的族群需要適性的找到最適切的益生菌，才能達到腸道保健的效果。

另外，也需注意益生菌產品中是否有其他的添加物，有些產品為了強調排便功能，甚至會添加瀉劑或軟便劑等幫助排便，長期服用則可能造成健康的負擔。因此，購買之前仍應注意益生菌產品內的其他成分，或詢問專業藥師，方能達成腸道保健之良效。

本院相關品項

外觀	商品名及菌株	適應症
	妙利散 ® （Miyarisan® BM） Clostridium Butyricum Miyairi 40mg	緩解輕度腹瀉、腹痛及便祕、整腸（調整排便）、軟便
	益腹寧膠囊 ® （Infloran®） Bifidobacterium bifidum（150Xl0 cfu/g）24 毫克（最少 10 億個以上 cfu*） Lactobacillus acidophilus（150Xl09 cfu/g）24 毫克（最少 10 億個以上 cfu）	
	表飛鳴 ®一樂散 （Biofermin-R® powder） Antibiotics-resistant lactic acid bacteriae 6mg	下列抗生素、化學療法劑投與時，腸內菌叢異常所引起諸症狀之改善，例如： Penicillin 系 Cephalosporin 系 Aminoglycoside 系 Macrolide 系 Tetracycline 系 Nalidixic Acid 系

*cfu：菌落形成單位（colony-forming unit，CFU，是一種計算活的細菌數量的方式）