

2013年1月22日 星期二  
 本版编辑/王娜 美编/张帅  
 TEL:0392-2189920  
 E-mail:qbwbwn@126.com

# 健康周刊

HEALTH WEEKLY

医疗健康新闻部主任:王淑云  
 健康咨询热线:3322234  
 E-mail:yjkw@163.com  
 统筹/王娜

## 益生菌不可长期当保健品服用

脏器功能衰竭、有免疫缺陷等人群不能使用益生菌

提起益生菌,人们首先想到的是酸奶、养乐多等乳制品,目前大多数人们对益生菌的认识也仅仅停留于此。事实上,除了日常保健类的益生菌外,临床上用于治疗益生菌制剂也有一定历史。



### 大多数益生菌不能治病

高脂高热食物摄取过多,可能加重肠道负担,导致肠内菌群紊乱;冬季通风少的情况下,病毒感染的几率增加……这些,都可以借益生菌的援助,得到一定程度的缓解和改善。

河北医科大学附属第三医院儿科副主任、中华医学会儿科学分会微生物学组副组长张琳教授介绍说,“根据定义,合格的益生菌,应该是人能够摄入足够量的,必须对宿主的健康起到有益作用而没有任何副作用的。”

果壳网谣言粉碎机编辑、伊利诺伊州大学化学专业博士后袁新婷说,在2005年,美国微生物学会组织的益生菌研讨会上明确指出:“迄今为止,绝大多数益生菌在人体中的使用对于疾病处理而言都是预防和支持性的,而不是治疗性的。”要想通过补充益生菌来有益健康,必须要“特定的细菌”、“保持活性”、“有足够的细菌数量”而且“连续服用”。不同的益生菌能够产生效果的数量相差非常大,有的每天吃一亿个就可以起作用,有的却要一万个才行。

### 概念厘清

#### 食品中的保健型益生菌不能治病

“2010年,第九版国家药典批准上市了22种益生菌制剂。”张琳说,每一种已经确认的益生菌菌株都需要经过这些条件的评估筛选,再通过三期临床研究才能投入临床使用。“所以,能够投入到临床上使用的益生菌必须是有

批文的菌。”

而对于用于发酵奶等食品用的保健型益生菌,张琳说,食品用的益生菌菌株是不能用来治疗疾病的。但益生菌食品所选用的菌株必须是对人体有益的。

#### 乳酸菌中的一部分属益生菌

中国疾控中心营养与食品安全所研究院教授付萍说,益生菌是一大类微生物,服用足够数量将对人体健康带来有益作用。乳酸菌是可利用碳水化合物发酵而产生大量乳酸的一类微生

物的通称,乳酸菌中的一部分是益生菌。目前市场上常见的益生菌饮料里多是以双歧杆菌、乳杆菌、益生链球菌为主力军的。它们及其发酵制品具有多种调节生理功能的作用。

### 热点问答

#### 每天喝500克酸奶不会过量

问:乳酸菌在乳酸菌饮品中到底占多大的量?广告宣传中的100亿个、30000亿个各不相同,对人体有益的标准是多少?一天应该饮多少,体内有太多乳酸菌,是否会对身体有害?

答:从重量上讲,乳酸菌在乳酸菌饮品中只占极小的部分,不管多少亿个都没有多少分量。

#### 益生菌没有依赖之说

问:肠道是否会对益生菌制剂产生依赖?

答:肠道内细菌100%都从外界进入。只有适应肠道厌氧环境的细菌才会驻留、繁衍,形成肠道内正常菌群。最早的正常肠道菌群来自母乳喂养过程,所以母乳喂养儿无需补充益生菌。当人体肠道受到病原菌、抗生素、过敏原损伤

时,需服外源性益生菌调整,没有依赖之说。

当孩子出现胃肠感染、服用抗生素等情况下,按照医生的医嘱可以服用一段时间。对于婴幼儿过敏等情况需要较长时间(3~6个月)服用益生菌时,必须选用益生菌制剂。但不可以长期服用或者当成保健品服用。

#### 有免疫缺陷人群不能使用益生菌

问:什么样的人不适合使用益生菌?

答:益生菌不是每个人都适用的。国际上关于益生菌的副作用是有争议的,曾经有3个关于益生菌败血病的临床报告。如果有严重的脏器功能衰竭、有免疫缺陷的特殊人群、做过心脏

手术的、有开放性伤口的都不能使用益生菌。

益生菌饮品适合大多数人。但1岁以内的婴儿、正在服用抗生素的病人、胃肠道手术后胃肠功能还没恢复的病人、严重胃酸和消化性溃疡活跃期的病人不适合饮用。

### 生活提醒

#### 消毒剂对肠道菌群有破坏作用

当人们用消毒毛巾擦手后吃饭,手上残留的消毒剂颗粒,以及地板、衣服上残留的消毒剂颗粒,会随着水分蒸发后,悬浮在空气中,再附着到餐具等上面,呼入口鼻中。这种慢性的消毒剂摄入问题非常普遍,这会对肠道菌群起破坏作用。所以,越来越多的人抱怨自己的消化不良、便秘等肠道问题。

过于认真消毒婴儿奶瓶和用具,母乳喂养前过于认真擦洗乳房,使用抗生素等原因都会阻碍或破坏肠道菌群,损伤肠壁,容易造成过敏。

#### 纯母乳喂养有利于益生菌定植

雀巢大中华区医务总监李文军认为,母乳喂养不是无菌喂养,在新生儿肠道无菌的状态下,母乳喂养过程建立了肠道菌群自然的生理环境,通过妈妈乳头上的需氧菌消耗掉氧气,在进入结肠大肠时就营造了厌氧菌生存所需的无氧环境,有利于益生菌在其中定植。

另外,母乳中低聚糖的含量是其它动物乳汁的10~100倍,低聚糖可以促进婴儿肠道菌群的增殖和分化,使得母乳喂养的孩子肠道中,很快营造出以双歧杆菌和乳酸杆菌含量为优势的菌群,促进肠道局部免疫和全身免疫的发育。这是配方奶中很难模拟提供的。

(据《新京报》)