

改變腸道菌落～讓你更健康！

相信大家一定都有聽過「器官移植」這個名詞，顧名思義「器官移植」就是將一人某部位的臟器移植到另一人的身上，取代該器官原來的功能，常聽到的有肝臟移植、腎臟移植、心臟移植等，前一些時日在國外甚至還成功執行了子宮移植。在 2013 年新英格蘭醫學期刊有一篇研究則提出了「糞便移植」療法，該項研究是由荷蘭阿姆斯特丹大學聯合多個醫療團隊，比較「糞便灌注移植法」和「正統抗生素療法」對 *Clostridium difficile*（困難梭狀芽孢桿菌）的治療效果。

腸道菌落的分類

新生兒體內腸道菌落尚未建立，因此，初生胎糞是無菌的，隨著年紀增長，體內開始建立各種腸道菌落，及至成年人腸道內住著各類的微生物，根據統計大約有 10^{14} 次方，也就是有著上百兆的微生物，這其中分成好菌、壞菌、中間菌。通常在正常健康人的體內，這些好菌、壞菌、中間菌維持一定的平衡，和平共存，因而我們不致於生病。

腸道菌落的功用

當這些微生物分布的改變，便會影響人體的代謝，進而影響我們的生活與健康。近年的醫學界也開始注意到腸道菌落對於人體疾病的影響，不同的腸道菌落合成比例，可能造成不同系統性的疾病，例如：代謝疾病、癌症、失智症等。

如何改變腸道菌落？改變腸道菌落對健康有什麼幫助

前言提到的「糞便移植」，就是把健康的糞便移植到一群需要這些健康糞便的人體內，在 50 年前醫學界即有此一觀念，直到 2013 年新英格蘭期刊刊出的這篇研究才驗證了這一概念的成效與可行性。

當人生病感染病菌時，有時候必須使用抗生素治療，但是抗生素的使用，除了殺死壞菌之外，也會殺死好菌，造成對廣效抗生素抗性的 *Clostridium difficile*（困難梭狀芽孢桿菌）大量增殖，造成所謂的「偽膜性腸炎」，以致結腸嚴重感染發炎，症狀包括腹瀉、嘔吐、發燒、腹絞痛、腸壁潰瘍等。

糞便灌注移植法的研究將病人分成三組，其中一組是將健康糞便混入鹽水，透過鼻-十二指腸管灌入「偽膜性腸炎」病人的腸道，高達 81% 的病人，原先「偽膜性腸炎」的症狀獲得大幅改善，治療結果遠優於另外兩組分別為單純投與有效治療「偽膜性腸炎」的抗生素治療以及灌腸加上有效治療抗生素的策略。

這個研究的意義在於，驗證了改變腸道菌落可以改善健康這一個想法。

多吃含益生菌的乳酸菌可以增加腸道健康嗎？

藉由糞便移植的研究，我們確認了腸道菌落對健康的巨大影響，那麼從今天開始每天都去超商買乳酸菌、優酪乳來吃，可以增加益生菌改善腸道健康嗎？從科學實證的觀點，喝這些乳酸菌、優酪乳，還不如從改善飲食習慣著手。根據 2014 年自然 (NATURE) 期刊的一篇「因飲食改變而迅速改變腸道菌落」的研究，研究人員將受試者分成植物性飲食跟動物性飲食兩組，植物性飲食組給予蔬食水果類的食物，動物性飲食組則給予肉類食物、蛋類和乳酪，研究結果顯示，我們的飲食如果劇烈改變，體內的菌落也會在幾天內就發生明顯變化，植物性飲食組的受試者腸道微生物群系 (microbiome) 幾乎馬上反應，益生菌長得比較多。

雖然研究的結果顯示：採用植物性飲食可以在短時間內改變腸道菌落，但並不是要大家立刻改變飲食成為素食主義者。只要依照國健署目前提倡的天天五蔬果的食用量，就是每天至少吃 3 份蔬菜與 2 份水果，就是保持腸道健康的好方法。

臺大醫學院毒理學研究所副教授/毒物學學會秘書長/腎臟科主治醫師 姜至剛