

小兒益生菌介紹

引言

胎兒在子宮內時是處於無菌環境，這時腸道幾乎沒有菌群，但在出生過程，母親產道中的菌群就會大部分傳給嬰兒，加上母乳的餵養，嬰兒可在一至二歲時，完成腸道菌群的培養。健康正常的腸道，有複雜而平衡的好細菌與壞細菌，它們多達千種以上，但服用抗生素或過量攝取高動物性脂肪、高蛋白質及加工食品等，都可能會影響腸道菌叢生態的平衡。

益生菌簡介

益生菌 (Probiotic) 是有益活性微生物的總稱，即上述的好細菌，包含乳酸菌、酵母菌等等，其中又以嗜酸乳桿菌 (*Lactobacillus acidophilus* ，俗稱 A 菌) 與比菲德氏菌 (*Bifidobacterium species* ，俗稱 B 菌) 最被廣泛使用。至今，益生菌提供保護與治療的主要機制還不清楚，有多個假設機轉，如益生菌可能可以抑制壞菌的生長、增加腸道黏膜防禦能力及調節腸道免疫系統。

益菌生 (Prebiotic ，又稱益生元、益菌元、益生質) 則是益生菌的食物，可以促進或是活化腸胃中的益生菌。益生菌喜歡膳食纖維及寡糖等物質，利用這些食物來繁殖，同時生產有機酸，促進腸道表皮細胞的正常代謝機能，維持免疫屏障不被破壞，因此日常飲食中，如果能經常攝取富含膳食纖維及寡糖的食物，比如全穀類、地下根莖類、海菜類、豆類、新鮮蔬菜及水果等食物，並適量攝取蛋白質和脂肪，同時每週食用兩、三次優酪乳等以補充益生菌，對維持腸道菌叢生態的平衡有更好的效

果。

益生菌的治療用途

那麼到底哪些人需要服用益生菌呢？醫學上已經被證實有效果的有以下四種情形：

1. 服用抗生素後導致的腹瀉
2. 幫助改善慢性便秘
3. 預防小兒濕疹，但對預防氣喘與過敏尚無足夠的證據
4. 幫助預防或對抗陰道感染

若有上述情形或疾病，可詢問專業的醫師或藥師為您進行評估，目前臺大醫院備有兩種益生菌品項，分別是表飛鳴 - 樂散 (Biofermin-R Powder) 與須冷藏保存的益腹寧膠囊 (Infloran Capsule)，兩者皆須自費使用。

常見益生菌介紹

表飛鳴 - 樂散 (Biofermin-R Powder)



每公克內含 6mg 的乳酸菌 (Antibiotics-Resistant Lactic Acid Bacteriae)，主要用來改善服用抗生素後造成的腹瀉，通常成人 1 次 1 公克 (即 1 包)，1 日 3 次，於

飯後服用，避免乳酸菌被胃酸破壞。

益腹寧膠囊 (Infloran Capsule)



每粒 250 毫克膠囊內含凍晶活性成分 *Lactobacillus acidophilus* (A 菌) 、
Bifidobacterium bifidum (B 菌) 各 24 毫克 (最少各有 10 億以上個 cfu) ，主要用
來暫時緩解輕度的腹瀉、腹痛及便秘、整腸 (調整排便) 、軟便。通常成人 1 次 1
粒，1 日 3 至 4 次，本品為保存活菌成分，請冷藏貯存 (2-8℃) 。

結語

其實並不是每個人都需要益生菌作為生活日常保養，在疾病發生時經由專業的醫師
與藥師判斷，能讓益生菌發揮最大的效果。

參考文獻

1. 臺大醫院藥劑部藥品資料查詢
2. 藥品仿單：表飛鳴 - 樂散、益腹寧膠囊
3. Tang ML, Lahtinen SJ, Boyle RJ. Probiotics and prebiotics: clinical effects in allergic disease. *Curr Opin Pediatr* 2010; 22:626.
4. Patient education: Probiotics (The Basics), 2019.01 Available at

< <https://www.uptodate.com> >

藥劑部藥師 陳政吉

NTUHF