

乳酸菌 對過敏有效嗎？

◎神岡社區醫學專家/李敦錦醫師合作，李敦錦醫師

近幾年來在消費性市場中也吹起一股乳酸菌相關商品的流行風。從飲料類的優酪乳、零嘴類的優格、乳酸糖米與巧克力，到各種標榜含乳酸菌的保健食品，都標榜有益健康、無菌保健與免疫力提升。大家都知道乳酸菌有不錯的養顏效果，但對過敏有效嗎？是不是每一種乳酸菌對過敏都有效？

近年來乳酸菌已分早期的四菌屬 (genus) 再細分及擴充為17個屬、近300個種 (species)。目前市面上常見的 AB 菌分別是其中2種，其中最早被科學家用來測試的乳酸菌為嗜酸乳桿菌 (Lactobacillus acidophilus，即俗稱的A菌)，比菲德氏菌 (Bifidobacterium sp.，即俗稱的B菌，又稱雙叉桿菌或雙歧桿菌)，另外一種廣泛用於過敏的研究則為凱氏乳桿菌 (Lactobacillus casei，即俗稱的C菌)，是變異型Lactobacillus rhamnosus GG(簡稱LGG)的變異株。LGG在過敏的研究及治療上佔有相當重要地位。

常見的過敏病包括氣喘、異位性皮膚炎和過敏性鼻炎。日本及瑞典的研究顯示，幼兒糞便中金黃色葡萄球菌多，將來異位性皮膚炎的比例亦高，比菲德氏菌菌數多時，將來異位性皮膚炎的比例亦低。乳酸菌能抗過敏主要是能抑制與過敏相關的免疫球蛋白IgE，且產生大量的干擾素、細胞間介素-12，和細胞間介素-18，及產生IgA抗體。現在知道某些乳酸菌種，可以降低嬰兒罹患異位性皮膚炎的機率，及降低氣管發炎，但對於氣喘和過敏性鼻炎則有些報告顯示有效，有些報告則無效。

並不是每一種乳酸菌對過敏都有效，也不是菌

種及菌數越多越好。市售優酪乳的菌種，以Lactobacillus bulgaricus與Streptococcus thermophilus為基礎菌種；至於A0優酪乳，除了前述兩者外，再加上Lactobacillus acidophilus (A菌)及Bifidobacterium (B菌)所製成，基本上這些乳酸菌是用於腸道保健，對過敏效果不彰。而A0C優酪乳，是以前述四支菌種外，再加上Lactobacillus casei所製成，這隻菌對過敏就有用了。市面上販售能抗過敏的乳酸菌有東洋製藥的醫敏家超益生菌 (菌種為Lactobacillus johnsonii EM1)，景拓生物科技的LP33樂亦康膠囊 (菌種為Lactobacillus paracasei)，及同樣是景拓生物科技的宏醫敏家 (菌種為Lactobacillus fermentum + Lactobacillus paracasei) 翰翰生技的康貝兒乳菌 (菌種為Lactobacillus casei sp. rhamnosus GG)，康健生物科技的Teeli-1乳菌菌粉 (菌種為Lactobacillus casei subsp. rhamnosus Teeli-1)，東宇生物科技的益敏康 (菌種為Lactobacillus johnsonii, Lactobacillus rhamnosus GG + Lactobacillus paracasei)，費爾多的300Light 活菌優酪乳 (菌種為Lactobacillus casei Shirota)。列出以上這些能抗過敏的乳酸菌種供大家參考，目前抗過敏乳酸菌能治療的過敏也是以異位性皮膚炎為主，並不是各種過敏及每一個人都有效。個人認為要用乳酸菌抗過敏還是找專門為抗過敏製成的乳酸菌較好，優酪乳裡的乳酸菌含量並不是很多，吃太多要小心腸分過食過多及糖量增加可憐。

●●●●●

李敦錦 醫師

神岡社區醫學專家/李敦錦醫師診所

