

# 健康食品，另類治療與過敏疾病～ 從益生菌談起

◎林口長庚兒童過敏氣喘風濕科主治醫師 姚宗杰

## 台灣兒童過敏比率逐年攀升，近4成過敏兒接受另類治療

過去20年來台灣兒童過敏比率逐年上升。依據林口長庚兒童過敏氣喘中心2002年針對台北市學童流行病學調查發現，53%的國中學童患有過敏性鼻炎的症狀，而曾有氣喘病的比率則高達17.2%。臨床發現，許多民眾心中存有「西藥恐懼症」，對西藥有不必要的誤解，主要因素不外乎老一輩總是口耳相傳西藥的副作用很多，會傷腎、傷肝、長不大等等。導致許多父母親寧願花大筆鈔票讓過敏兒服用健康食品或接受另類治療，包括粉光蔘、羊奶、蜂膠、魚油、冬蟲夏草、乃至於益生菌等等，卻不肯好好接受正統醫學治療。依據本中心調查發現，接受另類治療的過敏兒比率高達38.6%。今天，我們就從最近非常熱門的益生菌談起。

近年來台灣吹起一股益生菌熱潮，市面上益生菌產品琳瑯滿目，許多益生菌廣告更標榜治療過敏的神奇功效，似乎只要吃了益生菌，所有過敏病都會不藥而癒，而且完全沒有副作用。在報章媒體及部分醫療人員的推波助瀾下，網路上討論得沸沸揚揚，蔚為一股風潮。

身為小兒過敏專科醫師，總是不斷面對家長詢問：「我的小孩有過敏，該吃益生菌嗎？」事實上，益生菌果真有如此神效，能夠有效預防或治療過敏病嗎？

## 益生菌能有效預防或治療過敏疾病嗎？

過敏病的產生與遺傳有很大關係，如果夫妻雙方有人有過敏體質或曾生出過敏兒，那下一胎寶寶就有極高的比例會過敏。俗話說預防勝於治療，因此曾有芬蘭學者針對這些有家族過敏史的孕婦進行研究，讓孕婦在生產前2~4週服用LGG乳酸菌，接著寶寶出生後，哺餵母乳者由母親繼續吃，餵食配方奶者則寶寶自己吃，持續至寶寶6個月大為止。研究結果發現可降低50%寶寶罹患異位性皮膚炎的機會，這個轟動一時的研究發表在2001年著名的醫學期刊刺絡針，引起醫學界的注意與廣泛討論。許多人因此大力提倡益生菌預防過敏病的功效。值得注意的是，常見的過敏病除了異位性皮膚炎外，還包含過敏性鼻炎與氣喘病。許多人忽略了這個著名的芬蘭研究在2007年發表的追蹤報告顯示，這些使用LGG乳酸菌的兒童追蹤至7歲



後，得到異位性皮膚炎的比率的確是降低了 3 分之 1，但是得到氣喘的機率增加 3 倍、得到過敏性鼻炎的機率也增加 2 倍。

近年來全世界一共有 8 個類似的研究，總的來說，雖然有數個研究支持某些益生菌可能有助於預防家族有過敏史的孕婦生出來的寶寶罹患異位性皮膚炎，但結果並不一致。許多研究顯示益生菌預防異位性皮膚炎效果不彰。反倒是所有研究皆一致顯示，孕婦或新生兒服用益生菌無法有效減少過敏體質。令人擔心的是，有 3 個研究不約而同指出，孕婦或新生兒服用益生菌後，得到氣喘病或喘鳴等疑似氣喘症狀的機會變高，增加幅度約 2~3 倍不等。也就是說，依據現有人體臨床試驗結果，孕婦或新生兒服用益生菌雖然可能預防異位性皮膚炎，但卻可能增加呼吸道過敏如氣喘或過敏性鼻炎的風險，是否值得嘗試仍有待醫學界與父母親三思而後行。按照實證醫學觀點，目前並不建議孕婦或新生兒服用益生菌來預防過敏疾病的產生。

至於益生菌對於已經產生的過敏病是否有治療的功効呢？目前僅有 3 篇人體臨床試驗針對氣喘病作研究，結果顯示益生菌對改善氣喘病臨床症狀無任何功効。而益生菌是否能治療過敏性鼻炎，目前研究仍不夠多，而且結果相當分歧。況且少數宣稱益生菌能有效治療過敏性鼻炎的研究，因為研究設計不夠嚴謹，導致研究結果遭受質疑。因此目前醫界對益生菌在過敏性鼻炎的療効仍抱持質疑的態度。至於益生菌是否能治療異位性皮膚炎，雖然約有半數人體臨床試驗顯示益生菌有所幫助，但臨床效果不大。反倒是許多研究發現，皮膚保濕、類固醇藥膏以及避開過敏食物等正統治療方式就能夠有效改善異位性皮膚炎

的症狀，而搭配益生菌的效果似乎僅是加快病情改善速度而已。加上最近幾年探討益生菌在異位性皮膚炎療効的最新研究，結論都是沒効的居多。因此，益生菌在異位性皮膚炎的角色目前仍屬研究階段，醫界還沒有定論。

### 市面上常見的益生菌迷思

目前市面上普遍存在許多益生菌的迷思，需要在此釐清。首先，「益生菌」這個名詞被過度濫用，許多含有乳酸菌的產品紛紛自稱益生菌。導致民眾誤以為所有乳酸菌都是益生菌，認為既然名叫益生菌就表示對人體健康有益無害。為避免「益生菌」一詞被濫用，世界衛生組織 WHO 將「益生菌」定義為「當進食足夠份量時對人體健康有益處的活微生物」，並訂立了多項嚴格的標準。也就是說，不是所有乳酸菌都能隨便自稱益生菌，除非經過嚴格的科學驗證證實對人體健康有益處。事實上，許多市面上自稱是益生菌的保健產品根本不符合此一標準。

再者，大家常忽略了益生菌的功効有其特異性。首先是菌種特異性，也就是研究證實 A 菌具有的保健功効不代表其他乳酸菌也具有相同功効。市面上不乏廠商借用國外研究 LGG 乳酸菌的研



▲ 益生菌療効有待商確，正統治療仍不可偏廢

究報告來佐證其產品功效，但其產品中卻無 LGG 乳酸菌，這是明顯的魚目混珠。此外，國內益生菌產品普遍宣稱含有多種菌種，但是不是菌種愈多愈好呢？其實答案不然，甚至可能恰巧相反。許多研究顯示，有時候單一菌種有效，加了其他菌種反而沒效。可能是因為不同菌種之間相互競爭，反而抵銷了各自的功效。就如同三個和尚沒水喝的道理，菌種也不是愈多愈好。依據 WHO 的規定，含有多種菌種的乳酸菌產品必須重新進行人體臨床試驗，不能隨便聲稱具有個別菌種的功效。其次是疾病特異性，許多人常將各種過敏病全部混為一談，看到一篇益生菌有助於改善異位性皮膚炎的研究報告，就無限上綱成益生菌可以改善過敏體質，進一步衍伸為能治好氣喘、鼻過敏等各種過敏病。即便是國外研究最透澈的 LGG 乳酸菌，儘管對異位性皮膚炎可能有些許幫助，對過敏性鼻炎和氣喘可是一點用處都沒有，顯示益生菌的功效是有疾病特異性的。研究發現，益生菌的功效還具有宿主特異性。動物實驗結果雖然有助於找出可能有益的乳酸菌種，但不代表在人體會有效，除非人體臨床試驗證實其療效。

另一個值得注意的現象是，廠商與部分醫療人員常常過度吹捧宣稱益生菌有效的少數一兩篇研究報告，有意無意間忽略了報導益生菌無效的研究報告，對一般社會大眾形成不平衡報導。醫學歷史告訴我們，面對一項新療法必須客觀地全盤審視正反兩面意見，不宜依賴少數小規模的研究報告就貿然改變醫療行為。

最後要特別提醒的是，千萬不要以為益生菌安全性高，就忽略了可能的危險性。特別是近年來才研發上市的菌種及產品，安全性仍有待長期評估。尤其

是近年來全世界陸續傳出數起服用益生菌導致敗血症、甚至致人死亡的案例，值得注意。另一個令醫學界擔心的是，益生菌的過度使用可能成為孕育「超級病菌」的新溫床。由於許多乳酸菌對抗生素具有多重抗藥性，透過與病原菌的共同生活、接觸，很可能將自身攜帶的抗藥性基因傳遞給病原菌，使之獲得抗藥性而成為「超級病菌」，導致感染時可能無藥可醫。其他可能的副作用還包括影響醣類與脂肪的代謝功能以及免疫功能失調等等。所有想要使用益生菌的消費者，尤其是孕婦和幼兒，特別是想要長期服用的話，應該被清楚告知這些可能潛在的風險。

### 益生菌療效有待商榷 正統治療不可偏廢

益生菌運用於過敏疾病的防治，雖然理論上可行，但目前仍處於研究階段，其確實角色仍有待釐清。希望將來有一天，益生菌被證實能有效而且安全地防治過敏病，屆時或許過敏兒可以天天喝優酪乳而不需要吃藥。但依據現有實證醫學觀點，目前並不建議使用益生菌來預防或治療過敏疾病。家長不要輕信坊間廣告，以免花了大錢又不見得有幫助。

在此提醒家有過敏兒的爸爸媽媽，坊間流傳的健康食品或另類療法絕大多數缺乏科學驗證，並沒有確定的療效。近 1、20 年來現代醫學的進步一日千里，新一代抗過敏藥物不但經過科學驗證可以有效治好過敏，而且副作用極少，遵照小兒過敏專科醫師的指示使用藥物，其實相當安全，爸爸媽媽毋須過度擔心。您大可不必辛苦地尋找偏方，以免到頭來浪費大把鈔票不打緊，延誤了過敏兒治療的黃金時機可就得不償失嘍！

