
益生菌？益生元？合生元？其是否能安全治疗人类疾病？

作者：writer 来源：生物谷

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1243.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月25日讯，目前研究人员已经阐明肠道微生物组和机体健康的关联，因此研究人员就想通过研究调查一下益生菌(probiotics)、益生元(prebiotics)和合生原(synbiotics)对多种疾病的效应，然而令人担忧的是，他们并没有像药物试验那样来报道这些疗法的安全性。

近日一项刊登在国际杂志Annals of Internal Medicine上的研究报告中，研究人员综合了384项随机对照试验，他们发现，关于相关补充剂安全性的信息要么没有，要么就是没有进行报道;28%的试验并未报告任何伤害性的数据，而37%的研究中并未报告安全性的结果，在一些研究中的确提到了危害，37%的研究仅使用了一般性的陈述来描述不良事件，而16%的研究则使用了指标不足这一陈述。

那又怎样?

那么你可能会想，到底这有什么值得大惊小怪的呢?这些产品不都是在超市和保健品店随处可见的天然产品吗?的确，我们在很多发酵食品，比如腌菜、朝鲜泡菜和酸奶中都能发现两大主要的益生菌，即双歧杆菌属和乳酸菌属。

益生元并不含有细菌，其只不过是益生菌非常享受的食物，益生元并不会被机体吸收或破坏，但其却可以滋养有益细菌的生长，尤其是双歧杆菌属细菌，香蕉、洋葱、大蒜和豆类都是天然的益生元来源。而合生元则是一种食物或者补充剂，其能将益生菌和益生元结合起来。尽管这些产品听起来都是无害的，而且其或许对健康人群机体并无害处，但一项好的临床试验应该总是会报告一些不良事件(危害)，涉及这些补充剂的临床试验通常是在病情严重或身体脆弱的患者机体中进行的，比如早产儿等，因此，益生菌、益生元和合生元在不同患者机体中的效应或许是并不相同的。

多项研究曾报道，利用益生菌治疗患者会增加其真菌血症的风险，即患者的血液中会出现真菌或酵母;这种并发症非常罕见，而且其更倾向于在免疫系统功能较弱的患者中出现。当然了，益生菌还会对一些敏感群体产生严重的副作用，比如，此前就有报道，一名24岁的女性在接受主动脉瓣膜置换手术之前摄入了益生菌来治疗，最后其患上了败血症。

在过去几年里，医院里益生菌的使用率大大增加了，然而越来越多的证据表明，益生菌能增加多种疾病患者出现机体感染的风险，这些患者包括器官衰竭、免疫系统功能低下、肠道屏障机制受损等。

一项在荷兰进行的试验中，研究人员想通过研究来观察是否益生菌能够降低严重急性胰脏炎患者感染并发症的发病率，最后这项研究也因15名患者发生意外死亡而被终止了。一些涉及益生菌的试验报道了在易感人群中出现的不良事件，比如老年人群体，但这些试验并未发现严重的有害影响，但这些试验的参与者数量往往比较少，这无形中就会降低这些说法的重要性。因此，很显然，未来研究人员迫切需要在临床试验中制定关于益生菌使用的安全标准和管理方案。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发