麸质可能并不是肠易激综合征的病因

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/34578.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！

麸质可能并不是肠易激综合征的病因。肠易激综合征（IBS）通常会导致腹痛、腹胀、腹泻和便秘，但其机制尚不清楚。许多IBS患者认为食用麸质或含麸质的小麦会加重其症状，但实际上，一些患者在摄入这种存在于小麦、大麦和黑麦中的蛋白质时，并未感受到更多不适。

一项7月21日发表于《柳叶刀-胃肠病学和肝脏病学》的论文探究了含麸质饮食是否确实是IBS的常见诱因。论文通讯作者、加拿大麦克马斯特大学Premysl Bercik教授团队招募了28名自称在采用无麸质饮食后症状有所改善的IBS患者。研究人员要求参与者坚持3周无麸质饮食，然后从0到500分评估自己症状严重程度，平均评分为183分。

随后，他们将参与者随机分为3组，分别每天食用3种谷物棒中的一种。这些谷物棒外观和口味相同，其中一种含有小麦，一种是不含小麦其他成分的纯麸质谷物棒，另一种则是既不含麸质也不含小麦成分的假谷物棒。Bercik表示，前两种谷物棒的麸质含量相当于4片面包。



麸质是一种在面包里常见的蛋白质。 图片来源：TONO BALAGUER

一周后，参与者评估了IBS症状的严重程度，然后恢复无麸质饮食两周，以消除谷物棒可能产生的影响。随后，他们又重复了两次实验，确保每位参与者都吃到了这3种谷物棒。

Bercik表示，食用假谷物棒后，有8名参与者报告称其症状恶化了50分，这是医生认为具有显著变化的程度。同时，有10名食用纯麸质谷物棒的参与者出现了相同的情况，而有11名参与者在食用含小麦谷物棒后也出现了症状恶化。

这三种测试谷物棒在相似比例的患者中都诱发了症状。Bercik指出，虽然麸质和小麦可能是部分IBS患者的真正诱因，但研究结果表明其他人是受到反安慰剂效应的影响。正是他们对症状恶化的预期导致了恶化的真正发生。

在随论文发表的评论文章中，德国杜伊斯堡-埃森大学的Sigrid Elsenbruch指出，由于参与者被告知每种谷物棒都可能加重症状，因此相比现实环境而言，这可能增强了反安慰剂效应。

参与者的粪便样本还显示，有少数参与者并未按照要求食用谷物棒。这意味着他们没有摄入足以特别影响IBS症状的足量麸质或小麦。

Bercik表示，研究团队正在探索麸质和小麦引发部分人群IBS症状的可能路径，例如改变肠道微生物群等。（来源：中国科学报 王体瑶）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/S2468-1253(25)00090-1

作者：Premysl Bercik 来源：《柳叶刀—胃肠病学和肝脏病学》

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转发