
科学家称麸质不是麸质敏感问题所在

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36391.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！

科学家称麸质不是麸质敏感问题所在

。近日，一篇科学综述称，许多人所谓的“麸质敏感”实际上可能与肠脑沟通方式有关，而非麸质本身。该病症影响全球约10%的人口，新发现可能重塑其认知、诊断和治疗方式。

近日，这篇全面综述发表于《柳叶刀》，分析了关于非乳糜泻麸质敏感（NCGS）的现有研究。研究人员旨在阐明为何没有乳糜泻的人群在食用含麸质食物后会出现腹胀、腹痛和疲劳等常见症状。



科学家发现，所谓的麸质敏感通常由肠脑相互作用和可发酵碳水化合物驱动，而非麸质本身。这一发现可能改变数百万人的饮食管理方式，并重塑医生对肠道相关病症的诊断模式。图片来源：Shutterstock

?

领导该研究的澳大利亚墨尔本大学副教授Jessica Biesiekierski解释道，该结果挑战了关于该病症的

长期假设。“与普遍认知相反，大多数NCGS患者并非对麸质产生反应，我们的研究显示，症状更常由可发酵碳水化合物（即FODMAPs）、其他小麦成分，或人们对食物的预期和既往经历引发。”

据Biesiekierski介绍，最新证据表明自认麸质敏感的肠易激综合征（IBS）患者，对麸质、小麦等往往产生相似反应。“这表明人们对肠道感觉的预期和解读会显著影响其症状。”

综合来看，这些发现表明NCGS属于更广泛的肠脑互动谱系的一部分，与IBS等病症的关联性远高于麸质紊乱。

研究团队表示，该结果对肠道相关症状的管理具有重要指导意义。这不仅可能影响医学诊断和饮食建议，还将关乎未来的公共卫生宣传。

“全球有数百万人因经历过从轻微不适到严重痛苦的真实症状而回避麸质。”Biesiekierski表示，“完善对这一影响全球15%人口的病症的科学和临床认知至关重要。更新的认知将帮助临床医生更好地识别和治疗NCGS患者。”

研究人员认为，区分NCGS与相关肠道病症对临床医生提供准确诊断和个体化护理至关重要，同时也有助于治疗潜在诱因。本综述支持采用更个性化、基于循证的方法维护肠道健康，避免不必要的饮食限制。

Biesiekierski补充道，成功管理NCGS应在保证合理营养的同时，结合饮食改变与心理支持。“我们希望公共卫生宣传能摆脱‘麸质本身有害’的论述，因为本研究证实事实往往并非如此，这些发现还呼吁在该领域开发更好的诊断工具、更严格的临床路径与研究资金，并加强公众教育与食品标签规范。”

相关论文信息：[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01533-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01533-8)

作者：张晴丹 来源：中国科学报

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