

補充益生菌對改善 糖化血色素(HbA1c) 到底有沒有好處?

營養師 / 邱郁雯

不健康的飲食型態會影響腸道菌叢組成，導致有益菌減少，有害菌增多。若長期下腸道菌叢嚴重失調的時候，有害菌產生的毒素會隨著血液循環進到全身，使身體產生慢性發炎，可能會出現胰島素阻抗現象及引發糖尿病等[1]”使用益生菌來改善血糖的研究”在這幾年不斷被炒熱起來，雖然過去已經有很多篇研究探討益生菌對血糖控制的效果，結果很不一致，補充益生菌真的可以改善血糖嗎？我們可以藉由以下兩篇研究來尋求解答。

在2016年《Diabetes research and clinical practice》的一篇統合分析綜論，由260篇篩選出的5篇臨床試驗整合分析，以探討第二型糖尿病人使用益生菌降血糖的效果。發現使用益生菌對改善HbA1c沒有幫助(MD=-0.11%，95% CI: -1.00, 0.78, P=0.81)，但可明顯降低空腹血糖(MD=-0.98 mmol/L, 95% CI: -1.17, -0.78, P<0.00001) [2]。結果雖然如此，但仍表示未來還需要更嚴謹的臨床研究來證明。隨後《Diabetes, Obesity and Metabolism》於2016年12月23日發表一項對照研究，作者旨在評估口服單一菌種益生菌對胰島素治療的第2型糖尿病人其身體代謝效應[3]。結果顯示，補充單一菌種益生菌對HbA1c、肝脂肪變性、肥胖或腸道菌叢的組成上，都沒有幫助。故由目前為止的研究可知，補充益生菌沒有辦法改善第二型糖尿病病人的HbA1c！

值得注意的是，在《Diabetes, Obesity and Metabolism》的對照研究近一步發現，本身腸道菌叢多樣性高的人，補充單一益生菌後能提高胰島素的敏感性。這暗示不管補充甚麼保健食品，先把自己腸道菌叢養好比較重要！均衡飲食及良好的飲食習慣才是控制血糖的長久之道。例如：增加纖維質、蔬果和全穀等素材攝取。除了有助於腸道保健外，還可以穩定血糖。

參考資料

1. Conlon, M.A. and A.R. Bird, The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*, 2014.7(1): p. 17-44.
2. Samah, S., et al., Probiotics for the management of type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Res Clin Pract*, 2016. 118: p. 172-82.
3. Mobini, R., et al., Metabolic effects of *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Diabetes Obes Metab*, 2016.

