

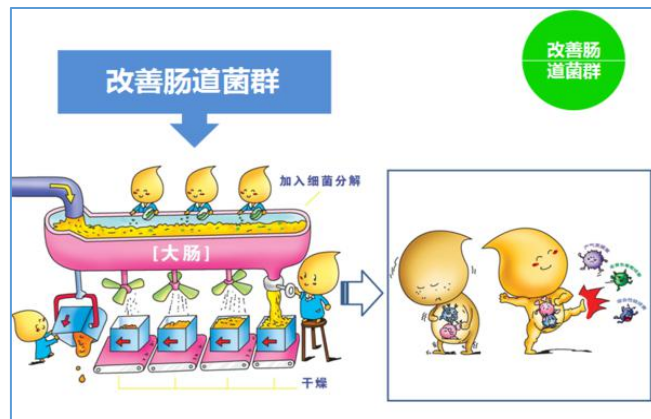
小儿便秘别发愁，益生菌来帮忙

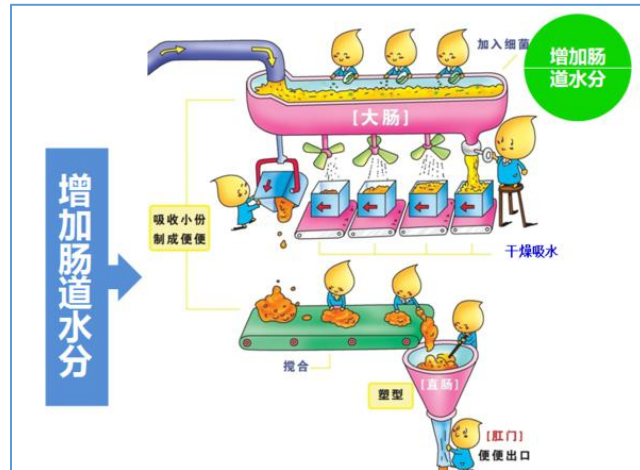
药学部 刘砚韬

很多家长深受宝宝便秘问题的困扰。对于婴幼儿来说，胃肠功能以及免疫功能尚未发育完善，抵抗力较弱，容易发生消化功能紊乱以及吸收障碍等问题，加上饮食结构不合理、生活习惯不健康等，宝宝很容易产生便秘问题。

什么是益生菌？

益生菌是指对人、动物有益影响的活性微生物，可直接作为食品添加剂服用，在通过摄入一定的数量后，对宿主产生一种或多种特殊的能产生超越其固有的基本营养价值的保健作用，包括乳酸菌、嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌等。





宝宝如何更好的获得益生菌？

1. 益生菌酸奶

益生菌酸奶，是经益生菌发酵的牛奶，除了可以为宝宝提供优质蛋白质和益生菌外，牛奶在发酵的过程中还会产生乳酸、B族维生素，这些有益物质对宝宝的健康有重要作用。适量进食酸奶，既能够获得丰富的营养，也能获得一定量的益生菌。

多大宝宝可以喝酸奶，这没有标准答案，满6个月以后可以尝试少量的原味酸奶，但等1岁以后喝酸奶也可以。

然而，目前市场上有很多种由牛奶或奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“乳酸奶饮品”，不具备酸牛奶的保健作用，购买时要仔细识别。

2. 益生菌制剂

益生菌制剂也是一种较为安全的选择，适用于消化不良、腹胀、腹泻和便秘等消化系统疾病。益生菌粉中起作用的是嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌，干酪乳杆菌等益生菌，而且只有活着的菌群才有活性，才能起到调理肠道、提高免疫的功效。不同的活菌数量影响功效。市面上常见的益生菌制剂包括妈咪爱、金双歧、爽舒宝、思连康、丽珠肠乐等，活菌数的含量也从30万、50万、100万、50亿、300亿各不相同。需要注意的是摄入数量不是越大越好，要根据医生指示进行正确摄入。尽管益生菌制剂是比较安全，但毕竟属于药品，需医生处方方可购买使用，因此不主张随时使用该类药物作为常规用药。



3. 益生菌如何服用

益生菌不能与抗生素同服。抗菌素尤其是广谱抗菌素不能识别有害菌和有益菌，所以它杀死敌人的时候往往把有益菌也杀死了。这时候或者过后补点益生菌，都会对维持肠道菌群的平衡起到很好的作用。如果必须服用生素，服用益生菌与抗生素间隔的时间要长，不短于 2-3 小时。

冲调含有益生菌的奶粉或制剂，要注意使用温开水（35℃-40℃）给宝宝服用，冲泡好的奶或益生菌制剂要及时服用，以免益生菌失效。



有便秘困扰的幼儿及儿童，平时应该多吃新鲜蔬菜及水果，增加饮食中纤维的摄入量；适量增加食用粗杂粮等，以扩充粪便体积，促进肠蠕动，减少便秘的发生。必要时补充益生菌制剂，但菌量要足够，否则效果不好。有些便秘是由于疾病导致的，对于通过饮食或补充益生菌不能纠正的，应及时到医院就诊，以免耽误治疗。

如果没有消化不良、腹胀、腹泻或存在其他破坏肠内菌群平衡的因素，不提倡宝宝常规额外摄入过多的益生菌制剂。

贮藏条件要留意： 大部分益生菌制剂要求在 2℃-8℃ 避光保存。原因是常温条件下益生菌增殖会显著加快导致益生菌死亡，影响制剂疗效。因此，对于益生菌制剂，要认真阅读药品说明书中关于贮藏条件的规定，在适宜条件下贮藏药品以确保药品疗效。