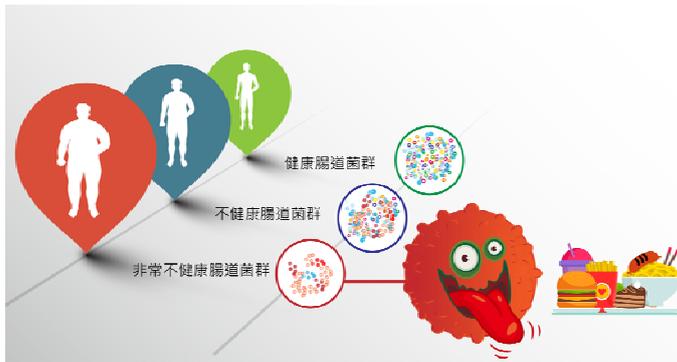




## 腸胃道菌群與肥胖的關係

肥胖原因早已耳熟能詳：遺傳固然是原因之一，但加劇影響肥胖的形成，還是和不健康的飲食、久坐不動的生活方式脫不了關係。另外近年來，研究人員越來越相信我們腸道中數不清的微生物扮演著重要角色。

腸道在我們的身體的許多系統中通過多重機制發揮作用，包括消化系統，控制饑餓和飽腹的感受系統。我們的腸道含有大約 100 萬億個微生物，統稱為腸道菌群。研究人員已經開始發現肥胖和苗條的人的微生物群落之間的具體差異，顯示腸道的某些細菌可能真的影響我們體重的變化。我們吃下肚的東西能被我們身體吸收，也能被我們腸道內的細菌所吸收，一些腸道細菌從碳水化合物中獲取能量的效率較高，這意味著體重也較容易增加。



醫學界現在普遍認同，擁有一個充滿多種不同細菌的多樣腸道菌群對人體非常重要。研究發現那些腸道細菌種類多樣性相對較低的人中相對更容易發胖，他們有胰島素抵抗且血脂升高現象。而多增加膳食纖維的食用，可以有助於腸道菌群的多樣性，當我們攝

入纖維時，我們的腸道有益菌會將其分解成短鏈脂肪酸，其中包括丁酸（butyrate）。丁酸能作為腸細胞的能源、增進人飽足感覺，此外也可降低人體組織發炎及致癌、減輕細胞內氧化壓力、改善腸壁阻隔異物入侵。同時，腸道細菌可以將這些纖維轉化為調節胰島素敏感性和能量代謝的物質，加速人體的新陳代謝，也意味著對保持理想體重的正面意義。

目前臨床研究嘗試採取「微菌叢植入」療法，將瘦的捐贈者的腸道菌群，透過內視鏡植入肥胖者的腸道，經過一定時間的觀察，發現肥胖者的腸道菌群的多樣性增加了，體重也有所降低，說明瘦的捐贈者某些腸道菌確實對肥胖者產生助益。



最近的「微菌治療」藉由純化微生物菌液的植入，幫助改善腸道菌群生態，相關方案，請諮詢院內醫療專人員，諮詢電話：07-3121101 分機 7966

胃腸內科 關心您

