

如何帮助宝宝改善肠道菌群平衡？

当宝宝开始辅食后，我鼓励给宝宝吃以浸泡催芽后的小米、藜麦、荞麦，和每天以不同蔬菜搭配搅拌成粥，还有新鲜水果……

宝宝因生病用了抗生素之后，最常见的负面影响是肠胃不适——胃口不好、恶心、呕吐、腹泻。

发生这些状况，很多父母以为宝宝又生病了。除了再次寻求医生帮助之外，父母还可以如何帮助宝宝呢？

肠道菌群，平衡更重要

用了抗生素之后出现胃口不好、恶心、呕吐、腹泻，很可能是因为抗生素干扰了宝宝肠道菌群的平衡，影响消化功能。



研究显示，在抗生素治疗期间补充益生菌（probiotics），可缓解由抗生素导致的肠道菌群失衡。我们可以在宝宝还在服用抗生素的时候，或者完成抗生素治疗后，给宝宝补充有科研支持并且针对宝宝肠道菌群的益生菌配方，来帮助宝宝缓解肠胃不适。

如果在宝宝还在服用抗生素的时候，让宝宝补充益生菌，可以在宝宝用了抗生素四至六小时后补充。

给宝宝暂时补充有科研支持并且针对宝宝肠道菌群的益生菌配方，目的是帮助宝宝尽快改善肠道菌群，让肠道功能恢复正常。

然而，益生菌配方并不能取代肠道中所有的良菌。补充益生菌只是作为优化肠道良菌的一个方法。肠道中的良菌是由多类菌株组成，它们与肠道中会导致宝宝生病的坏菌抗衡。这些良菌也帮助宝宝分解母乳和食物、吸收营养素、产生补脑的短链脂肪酸、排出有害代谢物等。

平衡的肠道菌群帮助维护宝宝的免疫平衡——让宝宝不会免疫低下而容易受病原体感染；同时也预防免疫过度反应而容易过敏、发炎。

纤维食材，都含益生元

一些益生菌配方也包括益生元（prebiotics），作为良菌的“食物”，滋养肠道里的良菌，让良菌强壮。

在益生菌配方，常见的益生元包括有寡糖（oligosaccharide）、菊糖（Inulin）。其实，益生元

是一种天然存在于植物中的纤维。所以，当宝宝开始辅食后，我鼓励给宝宝吃以浸泡催芽后的小米、藜麦、荞麦，和每天以不同蔬菜搭配搅拌成粥，还有新鲜水果。

这些食材都是纤维的来源，都含益生元，滋养肠道里的良菌，抑制坏菌。

从宝宝六个月大开始至两、三岁，是培养宝宝良好饮食习惯的关键时期。良好饮食习惯是以完整、均衡营养的健康餐盘比例为基础，涵盖四大食物种类：提供热量的主食、蛋白质来源（包括动物和植物来源）、蔬菜、水果。

三大类食品，伤害宝宝肠道良菌

另外，让宝宝吃以下的食物、食品，会伤害宝宝肠道中的良菌，导致坏菌大量繁殖，而产生对肠道和免疫系统的负面影响：

1 含人造反式脂肪酸的加工食品

即以人造黄油制作的面包、饼干、蛋糕、糕点等。

2 高度加工的肉类

如香肠、火腿、食品和饮料、快餐、零食，因为含人造食品添加剂、甜味剂等。

3 煎炸爆炒、烧烤的食物

良菌守护宝宝肠道和免疫的健康。帮助宝宝改善肠道菌群需要三至六个月的时间，也需有足够的纤维作为长期维护，却是奠定宝宝健康基础重要的一环。