

吃益生菌反而拉肚子、甚至皮膚起疹子？

菌相調節反應 (好轉反應)

許多消化道菌群已經失調或者有其他疾病的人，在剛剛開始補充益生菌時，會出現「好像病症加重」的現象，這種現象叫菌相調節反應(好轉反應)。

一、大多數人吃益生菌後的反應

消化道菌的菌相調節會受到個人體質、生活習慣、飲食習慣、藥物等影響，當消化道菌受到影響時，會改變消化道菌的菌相平衡調節，初期補充益生菌，多數的人不會出現明顯太大的消化道反應，頂多是好菌開始調節時，會出現蠕動較快，有咕嚕咕嚕的情形，而這也是**益生菌**正常的菌相調節反應。

二、少部分人會出現不舒服的反應

少部分人因為本身消化道敏感、消化道壞菌較多、消化道菌相較差者，初期增加好菌數量時，壞菌會分泌毒素來與益生菌對抗，而這些毒素在對抗益生菌的同時，會使人體產生如同「副作用」的負面症狀。然而這只是調整的過程，在壞菌與好菌的互相調節，出現如『拉肚子』、『便秘』、『產氣』、『皮膚出疹』等...（好像病症加重）的情形，皆屬於菌相調節的正常反應。

三、建議調整方式和後續的吃法

初期建議天天補充益生菌，有利於維持消化道好菌定殖來達到調整體質效果。若遇到菌相調節反應則建議可降低益生菌的每日食用劑量，好聰敏3益生菌在一歲以上的標準吃法為1日1包，可先降低為1日半包，等情形舒緩後，循序漸進調整回標準用量1日1包，達到好菌與壞菌平衡的狀態。若對於如何調整食用方式還有疑問，歡迎加入[\[營養師諮詢\]](#)，提供您更詳細的食用建議。