

## 益生菌调理方案



益生菌

您可选择性补充益生菌，如酸奶（每天 1~2 瓶）、含益生菌活菌的饮料等，帮助调节肠道 PH 值，抑制肠道有害菌的生长，调理肠道微生态的平衡。选酸奶有窍门，2 型糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎、胰腺炎等患者，宜选用无糖酸奶。饭后 1 小时食用效果更佳。

## 益生元调理方案



益生元

您可选择性补充菊粉、低聚果糖、低聚木糖等益生元，促进体内益生菌的生长，帮助抑制肠道有害菌的生长，有利于肠道健康。同时建议补充膳食纤维咀嚼片能促进肠道蠕动，帮助您保护肠道。如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉。