

表三：WGO益生菌和益生元的全球指南中列舉的部分腸道問題或疾病的治療的相關的益生菌菌株

腸道問題或疾病	得到較多科研實證的部分相關益生菌菌株或益生元及所需劑量
成人急性腹瀉	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus paracasei</i> B 21060/<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG (每日2次, 每次10億CFU)
因抗生素而引起的腹瀉 (antibiotic-associated diarrhea)	<ul style="list-style-type: none"> • 含<i>Lactobacillus casei</i> DN114, <i>Lactobacillus bulgaricus</i> 和<i>Streptococcus thermophilus</i>的乳酪(每日2次, 每次100億CFU)
腸易激綜合徵 (Irritable Bowel Syndrome)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bifidobacterium bifidum</i> MIMB75 (每日10億CFU) • <i>Lactobacillus plantarum</i> 299v (DSM9843) (每日100億CFU) • <i>Bifidobacterium infantis</i> 35624 (每日100億CFU)
功能性便秘 (functional constipation)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus reuteri</i> DSM 17938 (每日1億CFU) • Lactulose (每日20-30克) • Oligofructose (每日12克)
減輕乳糖不耐症引致的消化不良	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt with live cultures of <i>Lactobacillus delbresckii</i> subsp. <i>Bulgaricus</i> and <i>Streptococcus thermophilus</i> (每克至少每種菌株有1億CFU) • <i>Lactobacillus acidophilus</i> DDS1(每日100億CFU)



只列舉部分較常見的腸胃問題和當中部分相關益生菌菌株或益生元