



检测者姓名	Jessica
性别	女
年龄	50
样品编号	KYCD0001
送检单位	e 源基因
收样日期	2017-03-28
报告日期	2017-07-25

- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最终解释权归本公司所有。

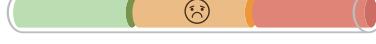
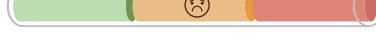
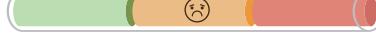
检测结果

1、肠道菌群概况

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
肠道菌群多样性 用于衡量肠道菌群物种丰富度及稳定性的重要指标		偏高 肠道菌群组成十分丰富，菌群失调风险低。
有益菌 产生有益物质，抑制病原菌的生长，帮助预防疾病		偏高 产生较多有益物质，帮助抑制致病菌及肠道炎症，维持肠道健康
有害菌 产生多种毒素，危害肠道健康		偏高 有害菌含量偏高，可能破坏肠道环境，危害健康

2、常见肠道菌含量

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
拟杆菌属 常见肠道菌，多数与人体互利共生，少数菌种可能会导致菌血症等		偏高 不利于肠道菌群平衡
多尔氏菌属 肠道的主要产气菌之一，与肠易激综合征等疾病相关		偏高 可能增加肠易激综合征风险
链球菌属 多数为共生菌，少数在免疫力弱时可能引起化脓性炎症、肺炎等		偏高 可能增加化脓性炎症、肺炎等的风险
普雷沃氏菌属 肠道共生菌，偏素食食人群中含量高，少数菌种与感染、牙周疾病有关		偏高 不利于肠道菌群平衡
萨特氏菌属 可能与胃肠道感染相关		偏高 可能增加胃肠道感染风险

梭菌属 多数为致病菌，可能引起腹泻、肠炎等疾病		偏高 可能增加腹泻、肠道炎症等风险
嗜血杆菌属 共生菌，某些菌种在一定条件下可引起化脓性感染、败血症等		偏高 可能增加化脓性感染、败血症的风险
假单胞菌属 分布广泛，部分菌种为条件致病菌，引起医院内获得性感染		偏高 可能增加感染风险
韦荣氏球菌属 分解乳酸为乙酸和丙酸，调节肠道pH，极少数菌种可能引起炎症		偏高 不利于肠道菌群平衡
肠球菌属 多数为共生菌，产生乳酸。少数菌种可能导致多种感染症状		偏高 不利于肠道菌群平衡
嗜胆菌属 共生菌，可能与长期高脂高蛋白饮食有关		偏高 可能与长期高脂高蛋白饮食有关
沙雷氏菌属 多数为致病菌，导致尿路感染、腹膜炎等多种医院内感染		偏高 可能增加尿路感染、腹膜炎等的风险
放线菌属 多数为共生菌，少数在免疫力弱时可引起内源性感染、龋齿等		偏高 不利于肠道菌群平衡
芽孢杆菌属 多数为共生菌，降解复杂碳水化合物。少数可引起感染、食物中毒等		偏高 可能增加感染、食物中毒等的风险
克雷伯氏菌属 多为致病菌，可能导致肺炎、尿路感染、软组织感染、菌血症等		偏高 可能增加肺炎、尿路感染、软组织感染、菌血症等风险
脱硫弧菌属 产生硫化氢，刺激肠道产生炎症反应，不利于肠道健康		偏高 可能增加肠道炎症风险

爱格士氏菌属 多为致病菌，与溃疡性结肠炎、肛门脓肿、菌血症等疾病有关		偏高 可能增加溃疡性结肠炎、肛门脓肿、菌血症等的风险
真杆菌属 产生短链脂肪酸等有益物质，少数可能与炎症、菌血症等相关		偏高 不利于肠道菌群平衡
埃希氏菌属 多数为共生菌，产生维生素K，少数与腹泻、尿道感染、败血症等相关		偏高 不利于肠道菌群平衡
别样杆菌属 共生菌，降解多糖产生琥珀酸和乙酸，可能与长期高脂饮食相关		偏高 可能与长期高脂饮食有关
弯曲杆菌属 多数菌种为致病菌，可引起弯曲菌病，表现为严重腹泻或痢疾综合征		偏高 可能增加腹泻或痢疾风险
布劳特氏菌属 发酵多种植物多糖产生乙酸盐，促进肠道健康		偏高 有利于产生有益物质及肠道健康
栖粪杆菌属 发酵纤维素产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，促进肠道健康		偏高 有利于产生有益物质及抑制肠道炎症
粪球菌属 发酵多糖，能够产生丁酸、乙酸等有益物质，调节肠道环境		偏高 有利于产生有益物质及调节肠道环境
瘤胃球菌属 帮助降解纤维素等人体不能消化的多糖，在肠道中广泛分布		偏高 有利于降解纤维素等多糖
颤螺菌属 帮助抗性淀粉和脂肪消化，保持正常体重，抑制肠道炎症		偏高 有利于保持正常体重及抑制肠道炎症
副拟杆菌属 帮助消化纤维素、抗性淀粉，保护肠道，抑制肠道炎症		偏高 有利于抑制肠道炎症及保护肠道

毛螺菌属 发酵多种糖类产生乙酸、甲酸等物质，能保护肠黏膜，抑制肠道炎症		偏高 有利于产生有益物质及抑制肠道炎症
罗斯拜瑞氏菌属 产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，有利于肠道及人体健康		偏高 有利于产生有益物质及抑制肠道炎症
双歧杆菌属 有益菌，降解人体不能消化的多糖，产乳酸，调节免疫及肠道环境		偏高 有利于调节免疫及肠道环境
阿克曼氏菌属 降解粘蛋白、调节免疫，有利于肠黏膜完整性，保持正常体重		偏高 有利于调节免疫及保持正常体重
柯林斯氏菌属 发酵多种糖类产生氢气、乙醇等		偏高 有利于发酵糖类
乳杆菌属 肠道益生菌，能够生成乳酸，抑制有害菌及炎症，调节肠道环境		偏高 有利于抑制肠道炎症及调节肠道环境
毛杆菌属 肠道共生菌，发酵葡萄糖产生乳酸及少量乙酸和丁酸		偏高 有利于互利共生及产生有益物质
阿德勒氏菌属 帮助分解食物中的异黄酮产生雌马酚，有利于肠道及人体健康		偏高 有利于肠道及人体健康
乳球菌属 发酵葡萄糖产生乳酸，调节肠道 pH，抑制有害菌的生长		偏高 有利于调节肠道 pH 及抑制有害菌生长
丁酸弧菌属 降解多种碳水化合物，产生丁酸，参与蛋白质和脂类代谢		偏高 有利于产生有益物质及物质代谢

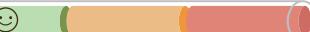
3、肠道致病菌

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
------	--------	--------

脆弱拟杆菌 可能导致菌血症、腹内感染、腹膜炎		偏高 可能增加菌血症、腹内感染、腹膜炎的风险
胶胨罗斯氏菌 可能导致败血症、脑膜炎、肺炎、菌血症等		偏高 可能增加败血症、脑膜炎、肺炎、菌血症等的风险
产气荚膜梭菌 可导致气性坏疽，食物中毒		偏高 可能增加气性坏疽、食物中毒的风险
病原性大肠埃希氏菌 可能导致肠胃炎、尿路感染、新生儿脑膜炎、腹膜炎等		偏高 可能增加肠胃炎、尿路感染、新生儿脑膜炎、腹膜炎等的风险
副流感嗜血杆菌 可导致脑膜炎、咽炎、心内膜炎、肺炎、败血症等		偏高 可能增加脑膜炎、咽炎、心内膜炎、肺炎、败血症等的风险
微黄奈瑟球菌 可能导致泌尿生殖系统化脓性感染、术后脑膜炎		偏高 可能增加泌尿生殖系统化脓性感染、术后脑膜炎的风险
龋齿罗斯氏菌 可能引起口腔疾病和其他部位的感染		偏高 可能增加口腔疾病、感染的风险

4、肠道菌营养功能

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
胆碱 肠道细菌降解胆碱会生成 TMAO，TMAO 会增加心血管疾病风险		偏高 可能导致 TMAO 含量增多，增加心脑血管疾病风险
维生素 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		偏高 帮助保护神经系统
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		偏高 有利于减少口腔与生殖器官炎症风险

维生素 B3 参与体内脂质代谢, 降脂, 扩张血管	 	偏高 帮助降脂, 有利于黏膜健康
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成, 维持皮肤及头发健康	 	偏高 有利于皮肤健康
维生素 B6 抗感染, 参与脂类、糖及蛋白质的代谢, 参与血红蛋白合成	 	偏高 帮助预防脂溢性皮炎
维生素 B7 维持皮肤及头发健康, 增强免疫, 与暗视力有关	 	偏高 有利于头发健康
维生素 B9 参与氨基酸代谢, 参与血红蛋白及核酸的合成, 促进生长发育	 	偏高 帮助预防巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等疾病
类固醇 参与机体物质代谢, 调节免疫功能	 	偏高 有助于维持机体正常代谢水平, 增强抵御疾病的能力
辅酶 Q 激活细胞呼吸代谢, 抗氧化, 增强免疫力	 	偏高 帮助增强免疫力, 预防衰老
胆汁酸 促进食物中脂类和脂溶性维生素的吸收	 	偏高 促进食物中的脂类与脂溶性维生素吸收

● 绿色表示健康 ○ 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

健康建议

膳食方案

* 综合您肠道菌群检测结果，为您定制以下膳食方案：

建议选择高膳食纤维的饮食模式。主食宜选用富含膳食纤维的全谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。蛋白质宜选用鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白。多食用富含膳食纤维的新鲜果蔬，如芦笋、茄子、苹果等。多食用黄豆、酸奶等富含益生元和益生菌的食物。避免高脂食物的摄入，如肥猪肉、肥牛、猪脑、鱼籽等。忌烟酒。如患痛风、溃疡性结肠炎、慢性腹泻、食物不耐受等有饮食禁忌的疾病，请优先遵循疾病的饮食原则。

* 以上膳食方案仅供参考，您的实际饮食还需结合自身具体情况。



肠道调节方案



* 综合您肠道菌群、营养功能检测结果，为您定制以下肠道调节方案：
益生元和益生菌

- 每天服用适量益生菌产品（如乳双歧杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，抑制有害菌的生长。
- 每天可服用适量低聚糖类产品，如低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖、低聚甘露糖，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长。
- 如患炎症性肠病、慢性腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

运动方案

* 适量运动可以帮助改善肠道菌群

建议您：

养成每天运动的好习惯。尽量减少静坐时间，每小时起来活动 2~3 分钟。可根据自己的喜好选择运动方式，如快步走、跑步、球类、爬山、游泳等。也可利用零碎的时间做耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳、有氧操等。每天运动 30 分钟以上，每周 3~5 次。



健康，是家人最大的幸福！





www.e-yuangene.com



证券代码 : 002584



广州西陇生物技术有限公司
广州高新技术产业开发区新瑞路6号
全国健康咨询热线 : 400-6161-320