常道康® | 肠道康 更健康
Better Gut Better Life!

肠道菌群基因检测结果

姓名：荔湾	年龄：35	性别：男
样本编码：GI00001	送检机构：天津河东民众健检门诊部有限责任公司	报告日期：2020-04-26

主要有益菌检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围	功能
乳酸杆菌属	0.02 ↓	≥ 0.04	抑制有害菌的生长，增强人体免疫力
双歧杆菌属	0.01 ↓	≥ 0.21	抵抗有害菌入侵，促进微量元素吸收
阿克曼氏菌属	未检出 ↓	≥ 0.01	促进脂肪代谢，预防肥胖
柔嫩梭菌属	13.87 ↓	≥ 27.24	产丁酸，抑制肠道炎症

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

结果分析：乳酸杆菌属、双歧杆菌属、阿克曼氏菌属、柔嫩梭菌属结果均正常；

菌群调理建议

本次结果各主要有益菌含量均正常，以下建议帮助维持并增强有益菌及肠道健康。

膳食建议

- 建议保持定时定量进餐的好习惯，早餐不可忽略。食物种类新鲜多样，交替食用。主食搭配适量粗粮，多食用各种新鲜的蔬菜水果，深绿色蔬菜至少占蔬菜总摄入量的一半。

肠道调节建议

- **补充益生菌：** 您平时可适量多喝酸奶。酸奶营养丰富易吸收，含有大量活性益生菌的酸奶（如保加利亚乳杆菌、BB-12），能帮助调节肠道酸碱值，抑制有害菌的生长，增强人体免疫力。
- **补充益生元：** 您可选择性补充益生元，如低聚果糖、低聚半乳糖、菊粉等，能帮助益生菌在肠道内增殖，增加有益物质的产生，有利于增强肠道屏障功能，促进肠道健康。

常道康® | 肠道康 更健康
Better Gut Better Life!

有益菌介绍

有益菌是肠道菌群中对人体健康有利的一类细菌，产生短链脂肪酸、维生素等有益物质，改善肠道环境，增强免疫力，抑制肠道有害菌生长等，当有益菌含量异常时，可能引起肠道菌群失调，引发健康问题。目前最常见的有益菌主要有乳酸杆菌、双歧杆菌、柔嫩梭菌、阿克曼氏菌，最新研究发现，这四种有益菌含量的降低与便秘、腹泻、肠炎、肥胖、糖尿病、阿尔兹海默症、过敏性皮炎等疾病密切相关。如果能及时了解自身有益菌情况，可通过正确补充益生菌/益生元等微生态制剂，促进肠道菌群健康。

乳酸杆菌属（*Lactobacillus spp.*）

乳酸杆菌通过产生乳酸，从而发酵制作酸奶和奶酪等食物，让食物既美味又营养。此外，近年来的研究发现，乳酸杆菌跟身体健康也密切相关。当肠道内乳酸杆菌含量较高时：

1、产生乳酸，合成氨基酸和维生素等，调节肠道微环境，抑制致病菌生长；

2、增强免疫力，抑制肠道炎症的发生，阻止致病菌入侵肠道；

3、延缓衰老，促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，有利于肠道健康。

研究发现乳酸杆菌偏低与腹泻、过敏性皮炎、肠易激综合征等健康问题有关。

双歧杆菌属（*Bifidobacterium spp.*）

双歧杆菌作为肠道内的“清道夫”，是调节肠道生态平衡的重要有益菌。当肠道内双歧杆菌含量较高时：

1、增强肠道屏障，产生乙酸、L(+)–乳酸等，调节肠道环境；

2、调节肠道免疫功能，有效阻止致病菌对肠道的入侵和定植；

3、促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，预防和抑制肿瘤发生，保持健康的身体状态。

研究发现双歧杆菌含量偏低时与便秘、肠炎、糖尿病、阿尔兹海默症等疾病有关。

阿克曼氏菌属（*Akkermansia spp.*）

阿克曼氏菌是肠道里重要的有益菌，主要有以下功效：

1、促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡；

2、调节免疫力，帮助维持肠壁粘膜健康完整，完整的肠壁屏障能够防止有害菌穿过肠壁进入血液和组织；

3、对抑制炎症，预防糖尿病、肥胖，癌症治疗等大有帮助。

柔嫩梭菌属（*Faecalibacterium spp.*）

柔嫩梭菌是健康人肠道中含量较高的常驻有益菌，是肠道内主要产生丁酸的菌株（丁酸是一种对人体非常有益的物质，它能够调节人体免疫系统、抑制炎症、调节肠道激素分泌、调节人体的代谢平衡等）。当肠道内柔嫩梭菌含量较高时：

1、能产生丁酸，保护肠道黏膜，帮助维持人体代谢平衡；

2、调节免疫，抑制肠道炎症的发生。

研究表明柔嫩梭菌含量偏低与多种疾病相关，如炎症性肠病，糖尿病，过敏性皮炎，肠易激综合征等。