



## 常道康™—肠道益生菌检测结果

样本编码: tptest001      年龄: 55      送检机构: 太平商城

致: Demo 先生

您好!

感谢您选择常道康™ 肠道益生菌检测服务, 在此我们对您的信任表示衷心感谢!

现将您 2017-04-10 送检结果呈上, 请您详阅:

### 肠道益生菌检测结果

肠道菌群伴影响人体对营养物质的消化吸收、机体免疫力等, 肠道菌群失调可引发便秘、腹泻、腹胀、腹痛、消化不良、食欲不振等病症。肠道健康是人体健康的重要指征, 通过检测肠道有益菌的含量, 可直观反映肠道菌群对肠道健康的保护能力, 可以知晓人体肠道健康状况, 为健康保驾护航。

#### 您本次肠道益生菌总评分如下



综合您本次肠道益生菌检测, 您本次益生菌检测总评分为**45分**, 正常

您可以通过补充益生元益生菌等进一步改善肠道菌群情况。肠道益生菌评分越高, 说明您的肠道越健康; 反之, 肠道益生菌评分越低, 则说明您的肠道微生态环境越值得关注。

📍 本次检测结果

## 检测结果

### 1、主要益生菌检测结果

主要益生菌属	本次检测值	参考范围
乳酸杆菌属 (Lactobacillus)	0.01 ↓	≥ 0.04
双歧杆菌属 (Bifidobacterium)	5.8	≥ 0.21
阿克曼氏菌属 (Akkermansia)	0 ↓	≥ 0.01
柔嫩梭菌属 (Faecalibacterium)	204.63	≥ 27.24

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

### 2、检测结果分析

恭喜您！您本次检测的 4 种主要益生菌的含量均处于正常范围内或优于正常范围，其中乳杆菌和双歧杆菌是调节肠道微生态平衡、抵御有害菌、促进营养物质吸收的益生菌，对维持免疫调节力等都有重要作用；阿克曼氏菌是能够帮助控制体重的“瘦菌”，能促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡；柔嫩梭菌是健康人肠道中含量比较高的细菌，能产生大量对人体非常有益的丁酸，还能够调节人体免疫系统、抑制炎症、调节肠道激素分泌以及人体的代谢平衡。

需要注意的是，肠道菌群处于动态平衡，单一菌种数量的短期改变并非致病的直接原因，益生菌的长期异常，整体肠道菌群失衡，才可能引起疾病的发生。

以上为您本次检测结果，如有任何疑问，请咨询专业医生！

再次感谢您的信任和支持！

人和未来生物科技（长沙）有限公司



扫码关注“肠道康”

## 健康建议

■ 综合您本次检测结果，肠道益生菌总得分为 45 分，处于正常范围，建议您：

**膳食**

- 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。
- 控制油炸类、西式快餐、含糖饮料等高脂高糖高热量食物。忌暴饮暴食。减少外出就餐的次数。戒烟限酒。

**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。
- 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。

**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。
- 如患炎症性肠病、腹泻，避免菊粉和膳食纤维制剂的摄入。

\* 温馨提示：以上健康建议仅供参考，您的实际膳食、运动及营养补充需根据您的自身具体情况进行调整。

# 附录

---