



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		正常 肠道菌群组成较为丰富，菌群失调风险较低。
有益菌 产生有益物质，抑制病原菌的生长，帮助预防疾病		正常
有害菌 产生多种毒素，危害肠道健康		正常

### 2、常见肠道菌含量

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
未检测出异常项		

### 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		含量未超标
胶质罗斯氏菌 可能导致败血症、脑膜炎、肺炎、菌血症等		含量未超标

产气荚膜梭菌 可导致气性坏疽，食物中毒		含量未超标
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		含量未超标
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		含量未超标
微黄奈瑟氏球菌 可能导致泌尿生殖系统化脓性感染、术后脑膜炎		含量未超标
龋齿罗斯氏菌 可能引起口腔疾病和其他部位的感染		含量未超标

#### 4、肠道菌营养功能

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
未检测出异常项		

● 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：

保持规律就餐的饮食习惯。控制总热量的摄入，保持正常体重。主食宜适量增加粗粮，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。控制动物蛋白的摄入量，宜搭配适量豆制品等植物蛋白。每天食用足量的新鲜果蔬。食用油控制在每天 25 克以内，以橄榄油、菜籽油等植物油为宜。食盐控制在每天 6 克以内。尽量减少外出就餐的次数。忌高脂、高热量饮食。忌暴饮暴食。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

1. 可选择性补充益生元：菊粉、低聚果糖、低聚木糖等。
2. 可选择性补充膳食纤维咀嚼片，能帮助您保护肠道，有益于肠道健康。
3. 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：

建议每天进行适量运动，以有氧运动为主，可根据自己的体质和喜好选择合适的运动方式，如快步走、慢跑、羽毛球、游泳、舞蹈、健身操、太极拳、爬山等，也可以选择肌肉耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑等。建议每次运动不少于 30 分钟，每周 3-5 次。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2~3 分钟。



健康，是家人最大的幸福！





[www.e-yuangene.com](http://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