

肠道微生物基因检测

报告书





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



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