

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：人和未来

报告日期：2020-04-01

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、柔嫩梭菌属结果均异常；

- 乳酸杆菌偏低可能导致消化不良、免疫力降低；长期偏低还可引起便秘等病症。
- 双歧杆菌含量偏低可能不利于肠道蠕动、营养吸收及免疫调节等；长期偏低还可引起便秘等病症。
- 阿克曼氏菌含量偏低，不利于维持能量代谢平衡，还可能影响免疫能力和肠道屏障功能。
- 柔嫩梭菌含量偏低，产丁酸减少，不利于抑制肠道炎症和调节免疫功能，长期偏低甚至可能引起克罗恩病、糖尿病等病症。

菌群调理建议

本次结果提示**乳酸杆菌属、双歧杆菌属、阿克曼氏菌属、柔嫩梭菌属** 结果异常，建议调节饮食结构、补充益生菌、益生元，促进肠道健康。



膳食建议

- 建议您在日常饮食中多选择红薯、山药、玉米、小麦、四季豆等食物，促进柔嫩梭菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属等有益菌的生长，增强肠道健康保护力。



肠道调节建议

- **补充益生菌：** 建议您补充含嗜酸乳杆菌 LA-5 的乳酸杆菌活菌制剂或者含乳酸杆菌的酸奶、含 BB-12 的双歧杆菌活菌制剂或者含双歧杆菌的益生菌酸奶等益生菌产品，促进柔嫩梭菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属等有益菌的生长，抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。
- **补充益生元：** 建议您补充菊粉、低聚木糖、低聚半乳糖、水苏糖、葡萄糖多酚等益生元，促进柔嫩梭菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属等有益菌的生长，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。