



## 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

肠道菌群能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**44 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

您本次检测的 4 种主要益生菌中乳酸杆菌属 (Lactobacillus)、阿克曼氏菌属 (Akkermansia) 含量相比参考人群偏低。乳酸杆菌作为最知名的益生菌，是调节肠道环境的重要细菌，同时增强免疫力、抵抗病原菌、促进营养吸收等都有它的功劳。阿克曼氏菌是能够帮助控制体重的“瘦菌”，它促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡。这些菌属含量偏低，有可能导致免疫调节力下降、肠道环境差、抵抗病原菌能力降低等等健康问题，甚至增加胃肠道疾病的风险。

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 44 分，处于正常范围，但其中阿克曼氏菌属、乳酸杆菌属检测指数偏低，可重点调理。建议您：



## 膳食

- 建议您在日常饮食中选择补充糙米、山药、四季豆等食物或者相关的加工提取食品，为肠道菌群提供更多营养，促进有益共生菌的生长，增加肠道菌群的丰富度及多样性。
- 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

- 建议您选择补充含保加利亚乳杆菌的酸奶、含干酪乳杆菌的活菌饮料等益生菌产品，以增加您肠道内益生菌的含量，并能抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。
- 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

- 建议您选择补充富含多酚的蔓越莓提取物、豆类制品、低聚果糖等益生元，能帮助阿克曼氏菌属、乳酸杆菌属在肠道内增殖，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

---