



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

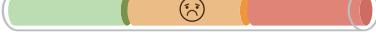
- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最终解释权归本公司所有。

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		偏高 产生较多有益物质，帮助抑制致病菌及肠道炎症，维持肠道健康
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
链球菌属 多数为共生菌，少数在免疫力弱时可能引起化脓性炎症、肺炎等		高 可能增加化脓性炎症、肺炎等的风险
弯曲杆菌属 多数菌种为致病菌，可引起弯曲菌病，表现为严重腹泻或痢疾综合征		偏高 可能增加腹泻或痢疾风险
栖粪杆菌属 发酵纤维素产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，促进肠道健康		高 有利于产生有益物质及抑制肠道炎症

3、肠道致病菌

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
------	--------	--------

龋齿罗斯氏菌 可能引起口腔疾病和其他部位的感染		偏高 可能增加口腔疾病、感染的风险
非解乳糖链球菌 可导致新生儿败血症、心内膜炎		偏高 可能增加新生儿败血症、心内膜炎的风险
咽峡炎链球菌 属于人体正常菌群一部分，但也可能造成肝脓肿、脑脓肿、菌血症等		偏高 可能增加肝脓肿、脑脓肿、菌血症等的风险
脆弱拟杆菌 可能导致菌血症、腹内感染、腹膜炎		含量未超标
胶胨罗斯氏菌 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

4、肠道菌营养功能

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
维生素 B7 维持皮肤及头发健康，增强免疫，与暗视力有关		偏低 可能引发脱发和白发，不利于暗视力

● 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：

建议选择高膳食纤维的饮食模式。主食宜选用富含膳食纤维的全谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。蛋白质宜选用鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白。多食用富含膳食纤维的新鲜果蔬，如芦笋、茄子、苹果等。多食用黄豆、酸奶等富含益生元和益生菌的食物。避免高脂食物的摄入，如肥猪肉、肥牛、猪脑、鱼籽等。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



- 每天服用适量益生菌产品（如乳双歧杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，抑制有害菌的生长。
- 每天可服用适量低聚糖类产品，如低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖、低聚甘露糖，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长。
- 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。

补充维生素

适量补充维生素 B7，均衡多种维生素营养，促进碳水化合物、蛋白质、脂类的正常代谢。

运动方案

* 适量运动可以帮助改善肠道菌群

建议您：

养成每天运动的好习惯。尽量减少静坐时间，每小时起来活动 2~3 分钟。可根据自己的喜好选择运动方式，如快步走、跑步、球类、爬山、游泳等。也可利用零碎的时间做耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳、有氧操等。每天运动 30 分钟以上，每周 3-5 次。



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