

肠道菌群

正常人体肠道内寄居着数量庞大、种类繁多的微生物，以细菌为主，统称为肠道菌群，其细胞总数高达 10^{14} 、种类 >1000 种，是人体细胞总和的10倍。肠道菌群与人体密不可分，参与机体一系列生命活动。它不仅帮助维持能量代谢和营养吸收，也能抵御致病因子，对维护人体健康起着不可或缺的作用。

肠道各菌种与宿主相互依存、相互制约，保持一种动态平衡，一旦平衡状态被打破，将导致肠道菌群失调，引发多种疾病。肠道菌群失调还与某些疾病的发生与发展相关，如2型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病等。

肥胖和糖尿病

一些研究认为肠道微生物紊乱与肥胖，以及肥胖相关的疾病存在一定的联系。

结直肠癌

肠道里“爱吃糖”的微生物能够导致结肠癌，高糖饮食会促进结肠癌的发生。

溃疡性结肠炎

肠道菌群失衡可能是溃疡性结肠炎发病的一个重要因素。

肠易激综合症

肠易激综合症与小肠细菌的过度增长之间有明确的联系。

有害菌



有益菌

