

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：

建议清淡饮食，少食多餐，注意饮食卫生。以便秘为主者，可适当摄入燕麦、玉米等粗粮，增加富含膳食纤维的蔬菜水果，并足量饮水。腹泻为主者蔬菜水果可加工成蔬菜汤、果蔬汁等。蛋白类宜选用鱼虾、去皮禽肉等优质蛋白，多蒸煮，少煎炸。少油少盐，食用油控制在每天 25 克以内，食盐控制在每天 6 克以内。避免敏感食物，忌生冷、油腻及刺激性食物，如冷饮、酒精、浓茶、咖啡等，减少豆类、红薯、芋头、奶制品等产气食物的摄入。如患痛风、食物不耐受等有饮食禁忌的疾病，请综合考虑疾病的饮食原则。



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. 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。

2. 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、乳酸杆菌等益生菌的生长。

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

可适当进行腹部搓揉，同时注意腹部保暖。不宜进行剧烈运动，可以根据自身恢复情况选择合适的运动方式，如散步、拉伸运动、羽毛球等。每次运动 20-30 分钟，每周 3-5 次。



* 以上健康建议仅供参考，您的实际饮食、保健、运动等还需结合自身具体情况。