



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		低 肠道菌群组成较为单一，菌群失调风险高。
有益菌 产生有益物质，抑制病原菌的生长，帮助预防疾病		低 有益物质产出不足，不利于肠道健康
有害菌 产生多种毒素，危害肠道健康		低 有害菌含量低，有益于肠道健康

2、常见肠道菌含量

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
拟杆菌属 常见肠道菌，多数与人体互利共生，少数菌种可能会导致菌血症等		低 不利于肠道菌群平衡
布劳特氏菌属 发酵多种植物多糖产生乙酸盐，促进肠道健康		低 不利于产生有益物质及肠道健康
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		低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
粪球菌属 发酵多糖，能够产生丁酸、乙酸等有益物质，调节肠道环境		低 不利于产生有益物质及调节肠道环境

瘤胃球菌属 帮助降解纤维素等人体不能消化的多糖，在肠道中广泛分布		低 不利于降解纤维素等多糖
颤螺菌属 帮助抗性淀粉和脂肪消化，保持正常体重，抑制肠道炎症		低 不利于保持正常体重及抑制肠道炎症
副拟杆菌属 帮助消化纤维素、抗性淀粉，保护肠道，抑制肠道炎症		低 不利于抑制肠道炎症及保护肠道
毛螺菌属 发酵多种糖类产生乙酸、甲酸等物质，能保护肠黏膜，抑制肠道炎症		低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
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		低 不利于肠道菌群平衡
普雷沃氏菌属 肠道共生菌，偏素食人群中含量高，少数菌种与感染、牙周疾病有关		低 不利于肠道菌群平衡
罗斯拜瑞氏菌属 产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，有利于肠道及人体健康		低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
双歧杆菌属 有益菌，降解人体不能消化的多糖，产乳酸，调节免疫及肠道环境		低 不利于调节免疫及肠道环境
阿克曼氏菌属 降解粘蛋白、调节免疫，有利于肠黏膜完整性，保持正常体重		低 不利于调节免疫及保持正常体重
柯林斯氏菌属 发酵多种糖类产生氢气、乙醇等		低 不利于发酵糖类
韦荣氏球菌属 分解乳酸为乙酸和丙酸，调节肠道pH值，极少数菌种可能引起炎症		低 不利于产生有益物质及调节肠道pH值

乳杆菌属

肠道益生菌，能够生成乳酸，抑制有害菌及炎症，调节肠道环境


低

不利于抑制肠道炎症及调节肠道环境

肠球菌属

多数为共生菌，产生乳酸。少数菌种可能导致多种感染症状


低

不利于肠道菌群平衡

放线菌属

多数为共生菌，少数在免疫力弱时可引起内源性感染、龋齿等


低

不利于肠道菌群平衡

毛杆菌属

肠道共生菌，发酵葡萄糖产生乳酸及少量乙酸和丁酸


低

不利于肠道菌群平衡

芽孢杆菌属

多数为共生菌，降解复杂碳水化合物。少数可引起感染、食物中毒等


低

不利于肠道菌群平衡

阿德勒氏菌属

帮助分解食物中的异黄酮产生雌马酚，有利于肠道及人体健康


低

不利于肠道及人体健康

乳球菌属

发酵葡萄糖产生乳酸，调节肠道 pH，抑制有害菌的生长


低

不利于调节肠道 pH 及抑制有害菌生长

真杆菌属

产生短链脂肪酸等有益物质，少数可能与炎症、菌血症等相关


低

不利于产生有益物质

埃希氏菌属

多数为共生菌，产生维生素 K，少数与腹泻、尿道感染、败血症等相关


低

不利于肠道菌群平衡

别样杆菌属

共生菌，降解多糖产生琥珀酸和乙酸，可能与长期高脂饮食相关


低

不利于产生有益物质

丁酸弧菌属

降解多种碳水化合物，产生丁酸，参与蛋白质和脂类代谢


低

不利于产生有益物质及物质代谢

3、肠道致病菌

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
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
副流感嗜血杆菌 可导致脑膜炎、咽炎、心内膜炎、肺炎、败血症等		含量未超标
微黄奈瑟氏球菌 可能导致泌尿生殖系统化脓性感染、术后脑膜炎		含量未超标
龋齿罗斯氏菌 可能引起口腔疾病和其他部位的感染		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 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		低 可能引起食欲减退、乏力、头痛、肌肉酸痛
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		低 可能增加口腔与生殖器官炎症风险

维生素 B3 参与体内脂质代谢, 降脂, 扩张血管		低 可能增加黏膜炎症风险
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成, 维持皮肤及头发健康		低 不利于皮肤健康
维生素 B6 抗感染, 参与脂类、糖及蛋白质的代谢, 参与血红蛋白合成		低 可能引起唇干裂、脂溢性皮炎
维生素 B7 维持皮肤及头发健康, 增强免疫, 与暗视力有关		低 可能引发脱发和白发, 不利于暗视力
维生素 B9 参与氨基酸代谢, 参与血红蛋白及核酸的合成, 促进生长发育		低 可能导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症
类固醇 参与机体物质代谢, 调节免疫功能		低 可能影响机体物质代谢, 降低抵御疾病的能力
辅酶 Q 激活细胞呼吸代谢, 抗氧化, 增强免疫力		低 可能降低免疫力及抗衰老能力
胆汁酸 促进食物中脂类和脂溶性维生素的吸收		低 不利于摄取食物中的脂类与脂溶性维生素

● 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



1. 每天服用适量低聚半乳糖或阿拉伯半乳聚糖或低聚乳果糖产品，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。
2. 每天服用适量益生菌产品（如双歧杆菌活菌制剂、乳杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，有利于肠道菌群平衡。
3. 如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

补充辅酶 Q

帮助您增强抗氧化能力。

补充复合维生素

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！

