

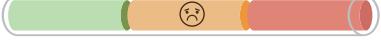


|       |            |
|-------|------------|
| 检测者姓名 | Jessica    |
| 性别    | 女          |
| 年龄    | 50         |
| 样品编号  | KYCD0001   |
| 送检单位  | e 源基因      |
| 收样日期  | 2017-03-28 |
| 报告日期  | 2017-07-25 |

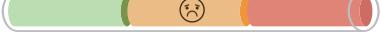
- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最终解释权归本公司所有。

## 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<br>用于衡量肠道菌群物种丰富度及稳定性的重要指标 |  | 偏低<br>肠道菌群组成较为单一，菌群失调风险较高。 |
| 有益菌<br>产生有益物质，抑制病原菌的生长，帮助预防疾病     |  | 偏低<br>有益物质产出不足，不利于肠道健康     |
| 有害菌<br>产生多种毒素，危害肠道健康              |  | 偏低<br>有害菌含量偏低，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<br>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 |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡        |
| 布劳特氏菌属<br>发酵多种植物多糖产生乙酸盐，促进肠道健康        |  | 偏低<br>不利于产生有益物质及肠道健康   |
| 栖粪杆菌属<br>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 |  | 偏低<br>不利于产生有益物质及抑制肠道炎症 |
| 粪球菌属<br>发酵多糖，能够产生丁酸、乙酸等有益物质，调节肠道环境    |  | 偏低<br>不利于产生有益物质及调节肠道环境 |

|  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
| 瘤胃球菌属<br>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      |    | 偏低<br>不利于降解纤维素等多糖       |
| 颤螺菌属<br>帮助抗性淀粉和脂肪消化，保持正常体重，抑制肠道炎症        |    | 偏低<br>不利于保持正常体重及抑制肠道炎症  |
| 副拟杆菌属<br>帮助消化纤维素、抗性淀粉，保护肠道，抑制肠道炎症        |    | 偏低<br>不利于抑制肠道炎症及保护肠道    |
| 毛螺菌属<br>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   |    | 偏低<br>不利于产生有益物质及抑制肠道炎症  |
| 链球菌属<br>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     |    | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡         |
| 普雷沃氏菌属<br>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 |    | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡         |
| 罗斯拜瑞氏菌属<br>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   |    | 偏低<br>不利于产生有益物质及抑制肠道炎症  |
| 双歧杆菌属<br>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   |  | 偏低<br>不利于调节免疫及肠道环境      |
| 阿克曼氏菌属<br>降解粘蛋白、调节免疫，有利于肠黏膜完整性，保持正常体重    |  | 偏低<br>不利于调节免疫及保持正常体重    |
| 柯林斯氏菌属<br>发酵多种糖类产生氢气、乙醇等                 |  | 偏低<br>不利于发酵糖类           |
| 韦荣氏球菌属<br>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 |  | 偏低<br>不利于产生有益物质及调节肠道pH值 |

|   |  |                           |
|---|--|---------------------------|
| 乳杆菌属<br>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      |  | 偏低<br>不利于抑制肠道炎症及调节肠道环境    |
| 肠球菌属<br>多数为共生菌，产生乳酸。少数菌种可能导致多种感染症状        |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡           |
| 放线菌属<br>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       |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡           |
| 毛杆菌属<br>肠道共生菌，发酵葡萄糖产生乳酸及少量乙酸和丁酸           |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡           |
| 芽孢杆菌属<br>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   |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡           |
| 阿德勒氏菌属<br>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     |  | 偏低<br>不利于肠道及人体健康          |
| 乳球菌属<br>发酵葡萄糖产生乳酸，调节肠道 pH，抑制有害菌的生长        |  | 偏低<br>不利于调节肠道 pH 及抑制有害菌生长 |
| 真杆菌属<br>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       |  | 偏低<br>不利于产生有益物质           |
| 埃希氏菌属<br>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 |  | 偏低<br>不利于肠道菌群平衡           |
| 别样杆菌属<br>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     |  | 偏低<br>不利于产生有益物质           |
| 丁酸弧菌属<br>降解多种碳水化合物，产生丁酸，参与蛋白质和脂类代谢        |  | 偏低<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>参与糖代谢，维持神经系统功能正常      |  | 偏低<br>可能引起食欲减退、乏力、头痛、肌肉酸痛 |
| 维生素 B2<br>促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化 |  | 偏低<br>可能增加口腔与生殖器官炎症风险     |

|   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
| 维生素 B3<br>参与体内脂质代谢, 降脂, 扩张血管            |    | 偏低<br>可能增加黏膜炎症风险             |
| 维生素 B5<br>参与能量代谢及抗体合成, 维持皮肤及头发健康        |    | 偏低<br>不利于皮肤健康                |
| 维生素 B6<br>抗感染, 参与脂类、糖及蛋白质的代谢, 参与血红蛋白合成  |    | 偏低<br>可能引起唇干裂、脂溢性皮炎          |
| 维生素 B7<br>维持皮肤及头发健康, 增强免疫, 与暗视力有关       |    | 偏低<br>可能引发脱发和白发, 不利于暗视力      |
| 维生素 B9<br>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 |    | 偏低<br>可能导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症 |
| 类固醇<br>参与机体物质代谢, 调节免疫功能                 |    | 偏低<br>可能影响机体物质代谢, 降低抵御疾病的能力  |
| 辅酶 Q<br>激活细胞呼吸代谢, 抗氧化, 增强免疫力            |    | 偏低<br>可能降低免疫力及抗衰老能力          |
| 胆汁酸<br>促进食物中脂类和脂溶性维生素的吸收                |  | 偏低<br>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低聚木糖产品，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（如酸奶、含活菌的益生菌饮料等），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、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：

建议每天进行适量运动，以有氧运动为主，可根据自己的体质和喜好选择合适的运动方式，如快步走、慢跑、羽毛球、游泳、舞蹈、健身操、太极拳、爬山等，也可以选择肌肉耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑等。建议每次运动不少于 30 分钟，每周 3-5 次。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2~3 分钟。



健康，是家人最大的幸福！

