

PATIENTE	Harm Klumpjes
ÂGE	45
DATE DE NAISSANCE	15-04-1980
GENRE	Homme
RAPPORT D'ESSAI	Microbiome avec conseils alimentaires et en suppléments
DATE DE L'ESSAI	15-01-2025

Avec le test Easly, vous apprenez à connaître les bactéries qui se trouvent dans vos intestins, collectivement appelées microbiome intestinal. Grâce au tableau de bord personnel, vous avez accès à vos données et vous apprenez à connaître l'univers qui sommeille en vous. Cela crée un lien intime avec eux.

Il existe différentes façons de manger sainement, mais prendre soin de ses bactéries internes est toujours un bon choix.

Laissez-nous vous donner quelques raisons:

- Vos bactéries luttent contre la colonisation des pathogènes
- Vos bactéries peuvent produire des substances essentielles à la santé humaine

Tu vois? Prendre soin d'eux est une sage décision!

Maintenant, vous commencez peut-être à vous demander comment nourrir réellement votre intestin afin de créer un bon environnement pour vos petits compagnons. Je parie que vous connaissez déjà la réponse. Oui, en effet, grâce à des recommandations nutritionnelles basées sur votre statut bactérien actuel.

Chez Easly, les conseils nutritionnels signifient que nous utilisons vos informations individuelles, telles que votre diversité bactérienne et vos niveaux bactériens, pour stimuler votre santé sur la base de conseils nutritionnels fondés sur des preuves.

1. DIVERSITÉ BACTÉRIENNE

Votre diversité bactérienne montre la diversité de votre microbiome intestinal sur la base de trois calculs (indice de Shannon, OTU observés et uniformité de Pielou). Elle décrit la variété et inclut la richesse et l'homogénéité des espèces. La flèche montre vos résultats pour ce calcul particulier et ceux ci-dessous. Le texte contient une brève explication.

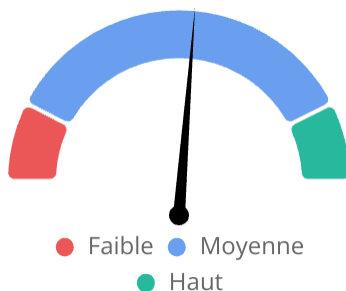
- Le côté gauche jaune montre une faible diversité.
- La section du milieu illustre la diversité moyenne.

- Le côté vert droit montre une grande diversité.

Ainsi, plus votre flèche pointe vers la droite, meilleure est votre diversité bactérienne.

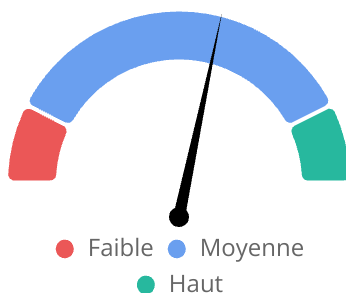
1.1 L'INDICE DE SHANNON

L'indice de Shannon est l'indicateur le plus couramment utilisé pour représenter la diversité. Plus les bactéries sont réparties uniformément dans vos intestins, plus le microbiome est diversifié et résistant. En outre, de nombreuses études ont montré que de faibles niveaux de diversité peuvent être associés à de multiples maladies.



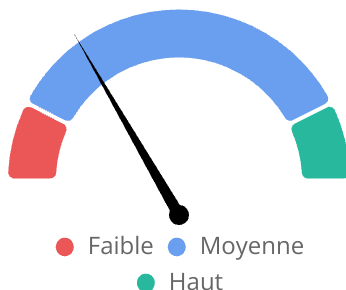
1.2 OTU OBSERVÉES

La diversité des espèces montre le nombre de bactéries différentes dans vos intestins. Dans un microbiome diversifié, le grand nombre d'espèces différentes peut contribuer à remplir de multiples fonctions. En conséquence, le corps utilise mieux les nutriments et traite plus facilement les agents pathogènes.



1.3 LA RÉGULARITÉ DE PIELOU

La similarité des espèces décrit la fréquence à laquelle une bactérie apparaît dans vos intestins par rapport à d'autres espèces. Plus l'équivalence est élevée, plus la répartition des différentes bactéries entre espèces est équilibrée. Le calcul va de 0 (pas d'uniformité) à 1 (uniformité complète).



2. NIVEAUX DE BACTÉRIES

Vos niveaux de bactéries montrent la diversité de votre microbiome intestinal en trois groupes (bonnes bactéries, mauvaises bactéries et autres bactéries pertinentes). Il décrit les décomptes et comprend les plages « attention », « normal » et « super ». La flèche montre votre résultat pour cette bactérie spécifique et l'icône d'information contient une brève explication.

Les bonnes bactéries sont des types qui peuvent avoir un effet positif sur votre santé, tandis que les mauvaises bactéries peuvent avoir un effet négatif sur votre santé. Pour les autres bactéries concernées, la littérature ne décrit pas encore clairement si elles ont un effet positif ou négatif sur votre santé. C'est pourquoi nous pouvons seulement montrer si vous êtes « inférieur à la normale » ou « supérieur à la normale ».

Niveaux de bactéries

Les niveaux de bactéries fournissent un aperçu des pratiques nutritionnelles personnalisées basées sur le nombre de bactéries et organisées en différentes plages. Suivre une alimentation saine et diversifiée peut aider à réduire (pour les mauvaises bactéries) ou à augmenter (pour les bonnes bactéries) vos niveaux de bactéries actuels à la normale. » ou « super ». D'un autre côté, ne pas suivre une alimentation saine et diversifiée peut diminuer (pour les bonnes bactéries) ou augmenter (pour les mauvaises bactéries) vos niveaux actuels de bactéries. Attention, les autres bactéries pertinentes se situent actuellement dans la plage normale. nous pouvons seulement indiquer si vous êtes « inférieur à la normale » ou « supérieur à la normale ».

Votre niveau actuel de bactéries ↓

Bonnes et mauvaises bactéries

- | | |
|--------------------|--|
| • Faites attention | Vos bactéries ont besoin de votre attention |
| • Normal | Tes bactéries sont bons |
| • Super | Tu es le plus grand soutien de tes bactéries |

Autres bactéries pertinentes

- | | |
|------------------------------------|---|
| • Inférieur/supérieur à la normale | Vos bactéries sont en dessous/au dessus de la normale |
| • Normal | Tes bactéries sont bons |

À propos des bactéries

Plusieurs bactéries sont présentes chez presque tous les individus et celles-ci peuvent être considérées comme le « noyau » de votre microbiome intestinal. Sur cette base, nous avons sélectionné les types les plus importants et les avons classés en fonction de leur fonctionnalité. sept catégories suivantes:

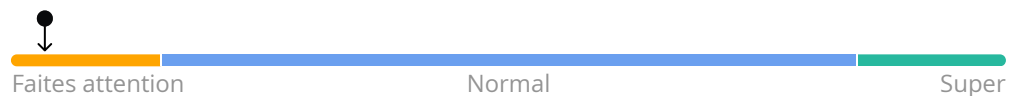
- Force immunitaire
- Résistance de la paroi intestinale
- Prise en charge de la réduction de poids

- Production de gaz
- Problèmes intestinaux possibles
- Alarme d'infection
- Alarme graisse

Leurs noms sont donnés à titre indicatif et ne doivent en aucun cas être interprétés comme un problème médical.

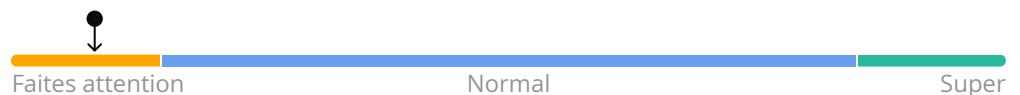
2.1 Bonnes bactéries

Ruminococcaceae



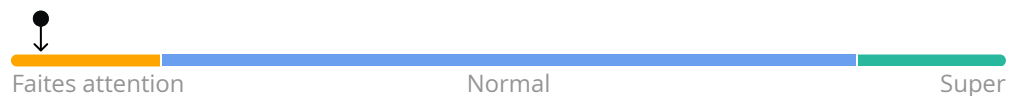
Ruminococcaceae est associé à la force de la paroi intestinale, car il est lié à une augmentation de la production de butyrate et de la défécation. Cette bactérie est présente chez 50,8 % de la population.

Akkermansia



L'akkermansia est associée à un soutien à la perte de poids, car elle est associée à une diminution du taux de cholestérol et au risque d'obésité. Il peut être multiplié par des légumineuses (telles que le soja, les pois chiches et les lupins) ainsi que par des noix et des graines (telles que les noix de cajou ou les graines de lin). Cette bactérie est présente chez 64,8% de la population.

Anaerostipes



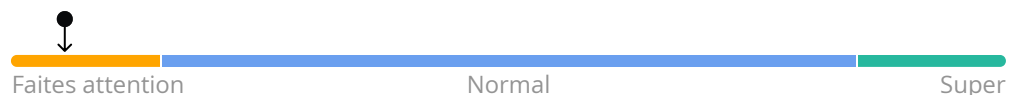
Anaerostipes est associé à la résistance de la paroi intestinale, car il est associé à une augmentation de la production de butyrate et des selles. Cette bactérie est présente chez 88,2% de la population.

Coprococcus



Le coprococcus est associé à la résistance de la paroi intestinale, car il est associé à une augmentation de la production de butyrate et des selles. Cette bactérie est présente chez 73,8% de la population.

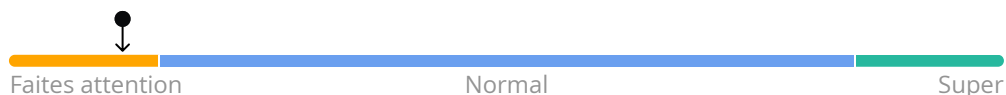
Barnesiella



Barnesiella est associée à une alarme d'infection car elle est associée à une diminution des taux de lipides. Cette bactérie est présente chez 81,4% de la population.

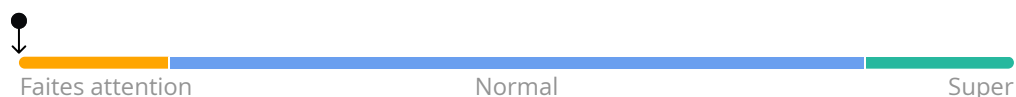
Hafnia-

Obesumbacterium



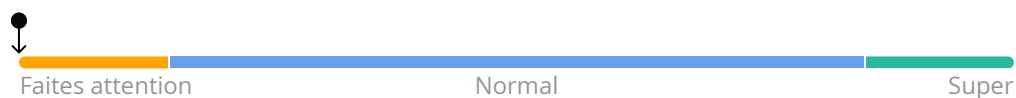
Hafnia-Obesumbacterium est associé à un soutien à la perte de poids, car il est associé à une diminution du taux de cholestérol et au risque d'obésité. Il peut être multiplié par des légumineuses (comme le soja, les pois chiches et les lupins) et par des noix ou des graines (comme les noix de cajou ou les graines de lin). Cette bactérie est présente chez 6,8% de la population.

Bifidobacterium



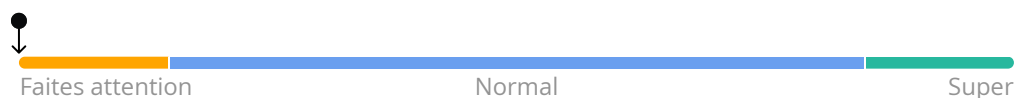
Bifidobacterium est associé à la force immunitaire, car il est associé à une augmentation des selles et de la diversité microbienne ainsi qu'à une diminution de l'inflammation. Elle peut se propager à travers les légumes (comme l'artichaut, le poireau et le chou), les fruits (comme le melon, la nectarine et la pomme) et les produits fermentés (comme le miso, le tempeh et le kéfir). Cette bactérie est présente chez 76,2% de la population.

Blautia



Blautia est associé à un soutien à la perte de poids, car il est associé à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 98,1% de la population.

Butyricicoccus



Le butyricicoccus est associé à la résistance de la paroi intestinale, car il est associé à une augmentation de la production de butyrate et des selles. Cette bactérie est présente chez 86,1% de la population.

Christensenellaceae

_R-7_group



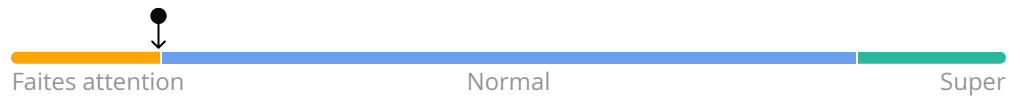
Le groupe Christensenellaceae R-7 est associé au soutien à la perte de poids car il est associé à une diminution du taux de cholestérol et au risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 88,6% de la population.

Eubacterium



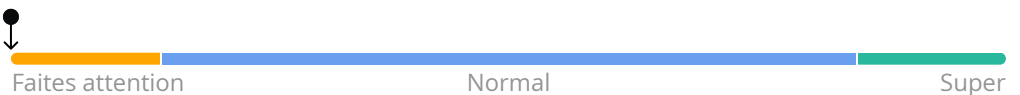
Eubacterium est associé à la solidité de la paroi intestinale, car il est associé à une augmentation de la production de butyrate et des selles ainsi qu'à une diminution de la production d'insuline. Il peut se propager par les légumes (comme le chou-fleur, l'aubergine et la laitue) et les céréales (comme le quinoa, le boulgour et le sorgho). Cette bactérie est présente chez 52,7% de la population.

Faecalibacterium



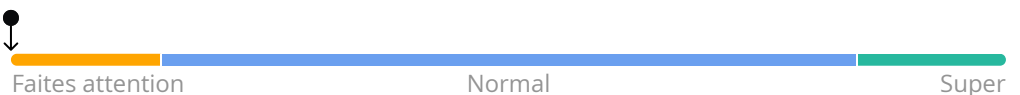
Faecalibacterium est associé à la solidité de la paroi intestinale, car il est associé à une augmentation de la production de butyrate et des selles ainsi qu'à une diminution de la production d'insuline. Il peut se propager par les légumes (comme le chou-fleur, l'aubergine et la laitue) et les céréales (comme le quinoa, le boulgour et le sorgho). Cette bactérie est présente chez 98,7% de la population.

Holdemanella



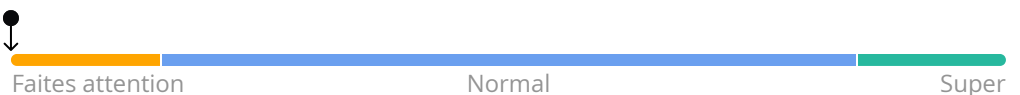
Holdemanella est associé à la force de la paroi intestinale, car il est lié à une augmentation de la production de butyrate et de la défécation et à une diminution de la production d'insuline. Cette bactérie est présente chez 43,7 % de la population.

Parabacteroides



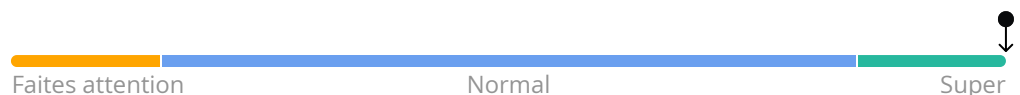
Parabacteroides est associé au soutien de la réduction du poids, car il est lié à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 95,4 % de la population.

Roseburia



Roseburia est associé à la force de la paroi intestinale, car il est lié à une augmentation de la production de butyrate et de la défécation et à une diminution de la production d'insuline. Cette bactérie est présente chez 92,4 % de la population.

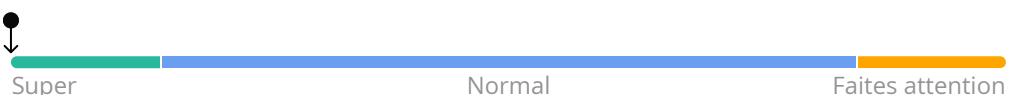
Lactobacillus



Lactobacillus est associé à la force immunitaire, car il est lié à une augmentation de la défécation et de la diversité microbienne et à une diminution des inflammations. Il peut être multiplié par les légumes (comme l'artichaut, le poireau et le chou), les fruits (comme le melon, la nectarine et la pomme) et les produits fermentés (comme le miso, le tempeh et le kéfir). Cette bactérie est présente chez 42,6 % de la population.

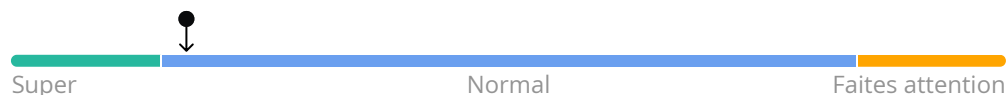
2.2 Mauvaises bactéries

Bacteroides



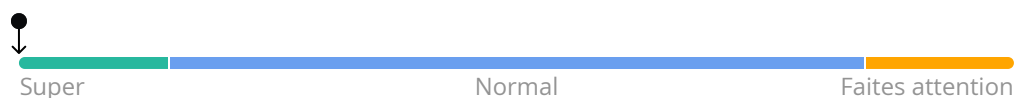
Bacteroides est associé à l'alerte infection, car il est lié à une augmentation du taux de lipides. Il peut être multiplié par les graisses animales (comme le beurre, la crème et le saindoux) ou les huiles végétales (comme la margarine, l'huile de coco et le sirop de glucose) et diminué par les fruits de mer (par exemple, la morue et la perche). Cette bactérie est présente chez 99,8 % de la population.

Sutterella



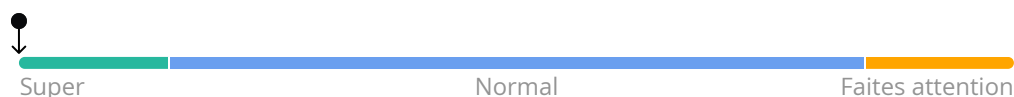
Sutterella est associé à l'alerte infection, car il est lié à une augmentation du taux de lipides et des inflammations. Cette bactérie est présente chez 73,8 % de la population.

Bilophila



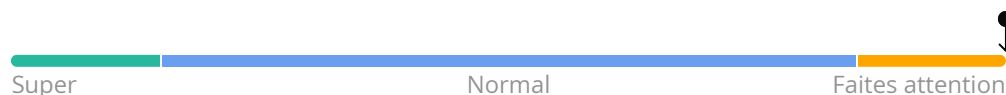
Bilophila est associé à l'alerte graisse, car il est lié à une augmentation de la production de sulfure d'hydrogène et du taux de cholestérol. Cette bactérie peut être multipliée par les abats (comme le foie, le cœur et les reins) et diminuée par les céréales (par exemple, l'avoine, l'amarante et le muesli). Bilophila est présente chez 60,4 % de la population.

Desulfovibrio



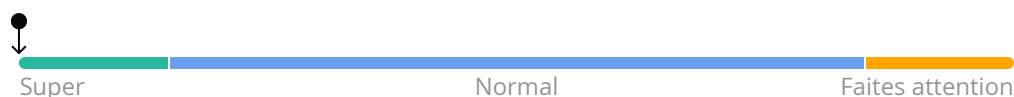
Desulfovibrio est associé à l'alerte graisse, car il est lié à une augmentation de la production de sulfure d'hydrogène et du taux de cholestérol. Il peut être multiplié par les abats (comme le foie, le cœur et les reins) et diminué par les céréales (par exemple, l'avoine, l'amarante et le muesli). Cette bactérie est présente chez 42,6 % de la population.

Escherichia-Shigella



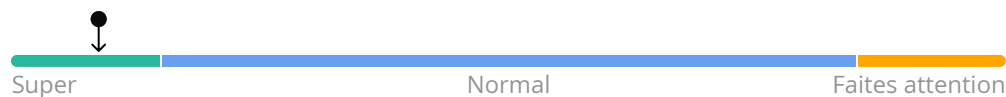
Escherichia-Shigella est associé à l'alerte infection, car il est lié à une augmentation du taux de lipides et des inflammations. Cette bactérie est présente chez 62,0 % de la population.

Fusobacterium



Fusobacterium est associé à des problèmes intestinaux potentiels, car il est lié à une augmentation du risque de cancer. Il peut être multiplié par la viande rouge (comme le porc, le bœuf ou l'agneau) et la viande transformée (comme les saucisses, les hamburgers ou le pâté) et diminué par les fruits (par exemple, la poire, le kiwi et le raisin). Cette bactérie est présente chez 2,3 % de la population.

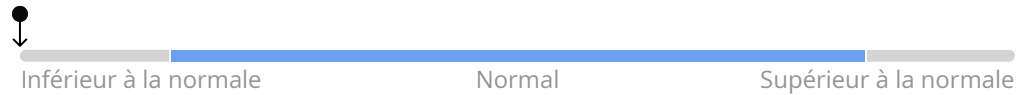
Klebsiella



Klebsiella est associé à l'alerte infection, car il est lié à une augmentation du taux de lipides et des inflammations. Cette bactérie est présente chez 2,7 % de la population.

2.3 Autres bactéries pertinentes

Lachnospiraceae



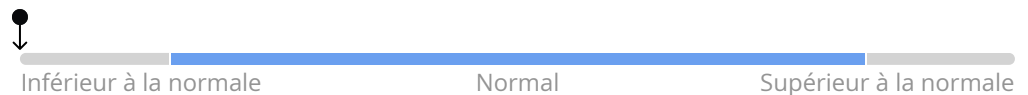
Lachnospiraceae n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation de la production de butyrate et à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 32,7 % de la population.

Ruminiclostridium



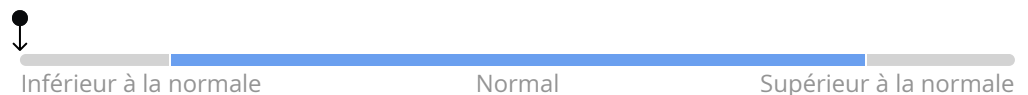
Ruminiclostridium n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation de la production de butyrate et à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 49,9 % de la population.

Subdoligranulum



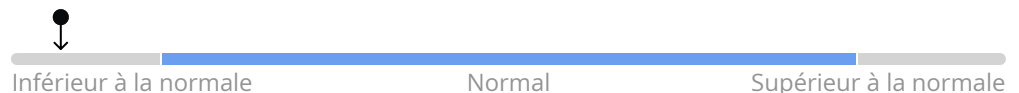
Subdoligranulum n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité et à une augmentation du taux de lipides. Cette bactérie est présente chez 81,0 % de la population.

Dorea



Dorea n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation de la production de butyrate et de la défécation. Cette bactérie est présente chez 94,1 % de la population.

Fusicatenibacter



Fusicatenibacter n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation de la production de butyrate et de la défécation. Cette bactérie est présente chez 89,0 % de la population.

Lachnoclostridium



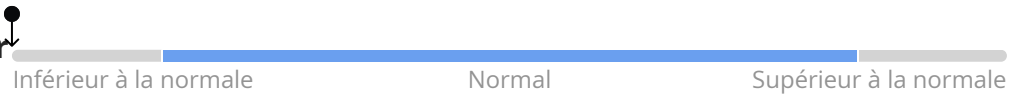
Lachnoclostridium n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 89,9 % de la population.

Lachnospira



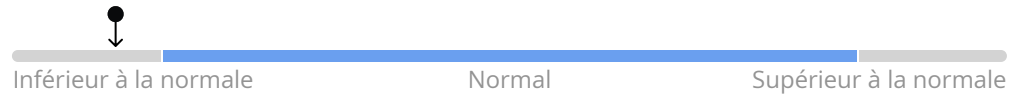
Lachnospira n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 74,3 % de la population.

Methanobrevibacter



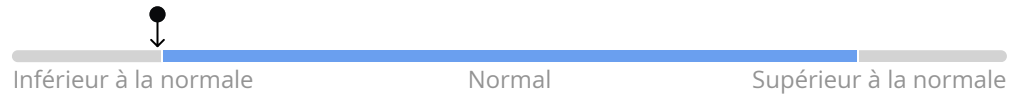
Methanobrevibacter est associé à la dégradation des fibres, car il est lié à une augmentation de la production de méthane et à la constipation. Cette bactérie est présente chez 26,2 % de la population.

Methanosphaera



Methanosphaera est associé à la dégradation des fibres, car il est lié à une augmentation de la production de méthane et à la constipation. Cette bactérie est présente chez 5,9 % de la population.

Prevotella

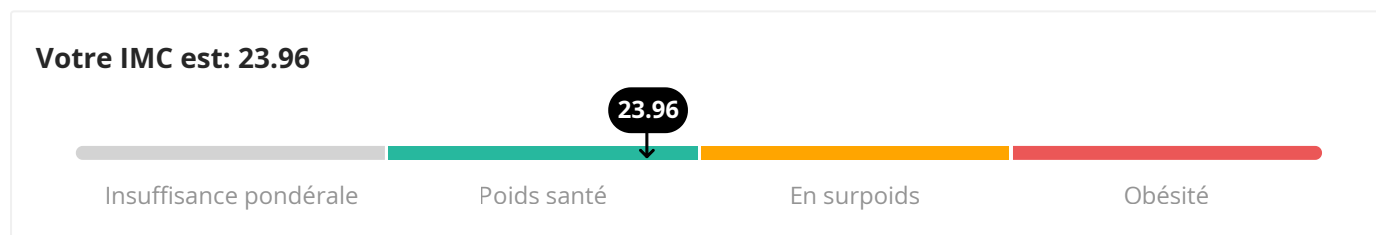


Prevotella n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une diminution du taux de lipides. Cette bactérie est présente chez 16,3 % de la population.

3. INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle (IMC) est une valeur dérivée du poids et de la taille que vous avez saisis après avoir prélevé un échantillon de selles. L'IMC est défini comme le poids divisé par le carré de la taille et est exprimé en kg/m^2 , résultant du poids en kilogrammes et de la taille en mètres.

Si votre IMC est inférieur à 18,5, il se situe dans la fourchette d'insuffisance pondérale. Si votre IMC est compris entre 18,5 et 24,9, il se situe dans la plage normale. Si votre IMC est compris entre 25 et 29,9, il se situe dans la fourchette du surpoids. Si votre IMC est de 30,0 ou plus, il se situe dans la fourchette d'obésité.



4. SANTÉ INTESTINALE

Les trois sous-catégories de la santé intestinale (force immunitaire, force de la paroi intestinale et soutien à la perte de poids) peuvent être considérées comme de bonnes catégories, car elles peuvent avoir un effet positif sur votre santé. Les éléments nutritionnels mentionnés dans les conseils nutritionnels peuvent être consommés davantage pour potentiellement augmenter vos bactéries.

Gammes de bactéries

Les niveaux de bactéries fournissent un aperçu des conseils nutritionnels basés sur le nombre de bactéries et organisés en plages de bactéries. Suivre une alimentation saine et variée peut augmenter vos niveaux actuels de bactéries (pour les bonnes bactéries) à "normal" et "super". D'un autre côté, le fait de ne pas suivre des habitudes alimentaires saines et variées réduira votre niveau actuel de bactéries (pour les bonnes bactéries) afin de « attention ».

Votre niveau actuel de bactéries ↓	
● Faites attention	Vos bactéries ont besoin de votre attention
● Normal	Tes bactéries sont bons
● Super	Tu es le plus grand soutien de tes bactéries

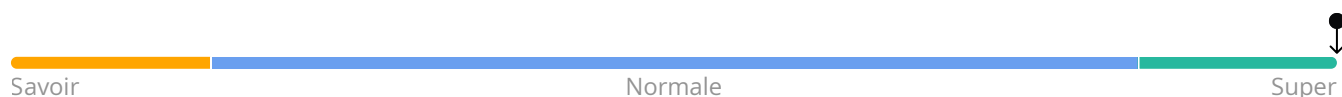
About gut health

Nous avons divisé la santé intestinale en sous-catégories pertinentes. Par souci de simplicité, nous nous sommes concentrés sur les bactéries caractéristiques de ces sous-catégories, mais gardez à l'esprit que certaines de ces espèces remplissent des fonctions différentes. Les bactéries qui améliorent votre

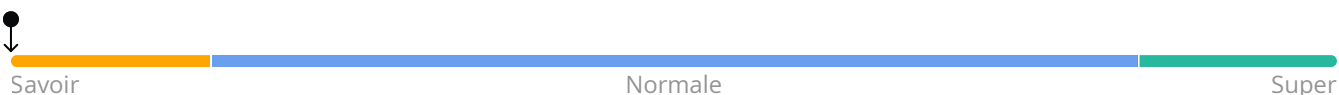
système immunitaire peuvent également renforcer votre paroi intestinale ou favoriser votre perte de poids. Voir l'explication des fonctions de vos bactéries dans Vos niveaux de bactéries.

4.1 FORCE IMMUNITAIRE

Lactobacillus



Bifidobacterium



Une tâche importante de notre intestin est de nous protéger de tous les dangers extérieurs. Le microbiome intestinal joue un rôle vital dans notre système immunitaire, dans sa capacité à combattre les agents pathogènes. Par exemple, les bonnes bactéries peuvent nous protéger contre les maladies en créant des composés qui entraver leur croissance et activer ou entraîner le système immunitaire à nous défendre. Ces bactéries peuvent également jouer un rôle important dans la force de votre défense en décomposant les aliments non digestibles en nutriments digestibles et en substances bénéfiques, à savoir les acides gras à chaîne courte (AGCC). peut alors servir de nourriture précieuse à d'autres bactéries utiles.

D'un autre côté, le stress est associé à des conséquences néfastes sur le système immunitaire. Au fil du temps, le nombre et la fréquence des troubles liés au stress, comme l'anxiété et la dépression, ont augmenté, en partie à cause de l'alimentation. Le stress peut affecter la barrière intestinale et a été associé à une augmentation de la perméabilité intestinale et à une diminution de la fonction immunitaire. En revanche, une diminution de l'hormone du stress – le cortisol – et une augmentation de l'hormone du bonheur – la sérotonine – peuvent améliorer votre force immunitaire.

Vos résultats pour la force immunitaire sont dans la 'note'. Cela signifie que vos bactéries ont besoin d'attention. Commencez par présenter les conseils nutritionnels ci-dessous pour améliorer votre force immunitaire.

Conseils diététiques



Vous avez le syndrome du côlon irritable (SCI). Il est recommandé de limiter les aliments déclencheurs de SCI dans votre régime alimentaire.

Aliments à encourager

Légumes

Nourriture

Taille des portions, g

Artichaut

125



Asperges, vertes

125



Asperges, blanches

125



Betterave

125



Brocoli

125



Broccolini

125



chou de Bruxelles

125



Chou rouge

125



Chou de Milan

125



Chou, blanc

125



Chicorée

125

Fenouil

125



chou frisé

125



poireau

125



Gombo

125



Oignon, rouge	50	
Oignon, vert	50	
Panais	125	
Échalote	50	
patate douce	125	
Kimchi	150	
Choucroute	125	
Fève fermentée	150	

Condiments et assaisonnements

Nourriture	Taille des portions, g
Poivre	5
Poudre de cacao	5
Graine, cardamome	5
Cannelle	5
poudre de curry	5
Origan	5
Thym	5
Curcuma	5

Basilic	5
---------	---

Piment, vert	5
--------------	---

Piment, rouge	5
---------------	---

Coriandre	5
-----------	---

Ail	5
-----	---



Persil	5
--------	---

Romarin	5
---------	---

assaisonnement cajun	5
----------------------	---



Menthe poivrée	5
----------------	---

Poudre d'agave	5
----------------	---



Vinaigre, pomme	15
-----------------	----

poivre de Cayenne	5
-------------------	---

Breuvages

Nourriture	Taille des portions, ml
------------	-------------------------

Café, espresso	30
----------------	----

Thé, vert	150
-----------	-----

Thé, noir	150
-----------	-----



Kombucha	150
----------	-----



Thé, rooibos	150
--------------	-----

Thé, gingembre	150
----------------	-----

Ginseng	150	
---------	-----	---

Thé, herbes	150
-------------	-----

Thé, camomille	150	
----------------	-----	---

microbiomeDietaryFoods.items.2049	150	
-----------------------------------	-----	---

Fruits, jus de fruits

Nourriture	Taille des portions, ml
------------	-------------------------

Jus de cranberry	100	
------------------	-----	--

Pomme	100	
-------	-----	---

Abricot	100	
---------	-----	---

Framboise, noire	100	
------------------	-----	---

Airelle rouge	100
---------------	-----

Aronia	100	
--------	-----	---

Framboise, rouge	100	
------------------	-----	---

Mûre	100	
------	-----	---

Myrtille	100
----------	-----

Cerise	100	
Groseille	100	
figue	100	
Raisin	100	
Pamplemousse	100	
Kiwi, vert	100	
Kiwi, or	100	
mandarin	100	
mangue	100	
Pastèque	100	
Mûre	100	
Nectarine	100	
Orange	100	
Papaye (papaye)	100	
Pêche	100	
Poire	100	
Ananas	100	
Grenade	100	

Fraise	100	
Tangélo	100	
Tangerine	100	
Melon	100	
Groseille, noire	100	
Groseille, rouge	100	
Cantaloup	100	
Shot, gingembre	100	
Kaki	100	

Alternatives végétales

Nourriture	Taille des portions, g
Tempeh	100
Yaourt végétal	185

Bonbons, confiseries et pâtisseries

Nourriture	Taille des portions, g
Régliste	10

Les légumineuses

Miso

30



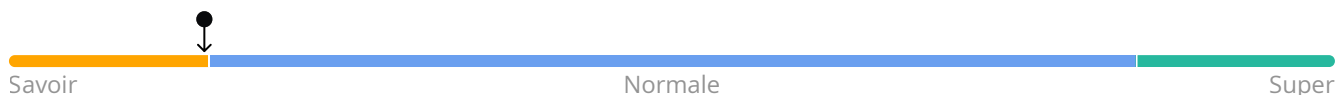
Natto

30

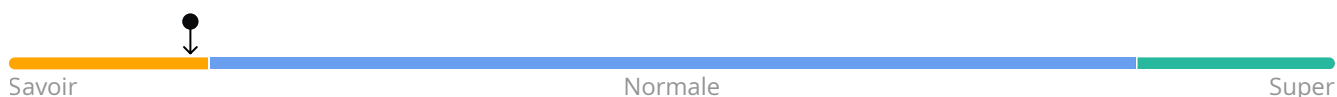


4.2 RÉSISTANCE DE LA PAROI INTESTINALE

Faecalibacterium



Eubacterium



Votre paroi intestinale et votre mucus sont des couches protectrices qui empêchent les agents pathogènes de pénétrer dans la circulation sanguine. Mais elle ne sert pas seulement de barrière, bien au contraire, tous les composés produits par nos bactéries doivent pouvoir la traverser pour atteindre les différents systèmes de l'organisme (circulation sanguine, neurones, système lymphatique, etc.) C'est pourquoi la force et la capacité à fonctionner correctement sont si importantes. L'un des effets positifs sur la solidité de la paroi intestinale repose sur le fait que certaines bactéries peuvent produire du butyrate, une substance essentielle issue de la digestion des fibres alimentaires. Le butyrate est particulièrement important car il constitue une source d'énergie primaire pour certaines cellules (colonocytes), assurant ainsi la solidité de la fonction barrière intestinale.

Vos résultats pour la résistance de la paroi intestinale sont dans la 'note'. Cela signifie que vos bactéries ont besoin d'attention. Commencez par présenter les conseils nutritionnels ci-dessous pour améliorer la solidité de votre paroi intestinale.

Conseils diététiques



Vous avez le syndrome du côlon irritable (SCI). Il est recommandé de limiter les aliments déclencheurs de SCI dans votre régime alimentaire.

Aliments à encourager

Céréales

Nourriture	Taille des portions, g
------------	------------------------

Amarante	120
----------	-----



Sorgho	120
--------	-----

Pain, sarrasin	120
----------------	-----

Riz	120
-----	-----

Cracker, riz	40
--------------	----

Pain, sans gluten	105
-------------------	-----



quinoa	120
--------	-----

Tapioca	120
---------	-----

Farine, maïs	120
--------------	-----

Farine, sans gluten	120
---------------------	-----

Pâtes, sans gluten	120
--------------------	-----

Couscous, sans gluten	120
-----------------------	-----

Farine, sarrasin	120
------------------	-----

Condiments et assaisonnements

Nourriture	Taille des portions, g
------------	------------------------

Clou de girofle	5
-----------------	---

Ciboulette	5
------------	---

Vinaigre, pomme	15
-----------------	----

Levure nutritionnelle	5
-----------------------	---

Alternatives végétales

Nourriture	Taille des portions, g
------------	------------------------

Tempeh	100
--------	-----

Yaourt végétal	185
----------------	-----

Légumes

Nourriture	Taille des portions, g
------------	------------------------

Chou-fleur	125
------------	-----



Céleri-rave	125
-------------	-----



Céleri	125
--------	-----



Bettes	125
--------	-----

Aubergine	125
-----------	-----



Laitue	125
--------	-----



Citrouille, butternut	125
-----------------------	-----



Citrouille	125
------------	-----



Un radis	125
----------	-----

Fusée	125	
Épinard	125	
Suédois	125	
Patate douce	125	
Tomate, cerise	125	
Tomate	125	
Courgettes	125	
Kimchi	150	
Choucroute	125	
Fève fermentée	150	
Daïkon	125	
Poivron rouge	125	

Breuvages

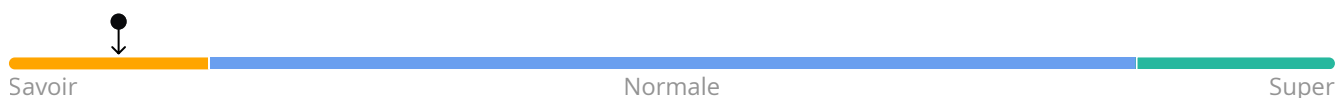
Nourriture	Taille des portions, ml	
Kombucha	150	

Les légumineuses

Nourriture	Taille des portions, g	
------------	------------------------	--

4.3 PRISE EN CHARGE DE LA RÉDUCTION DE POIDS

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Aliments à encourager Aide à la perte de poids Le microbiome intestinal influence notre métabolisme (la façon dont nous décomposons, absorbons et utilisons les aliments). En digérant certains types d'aliments, les bactéries produisent des substances bénéfiques telles que le butyrate. Le butyrate offre une protection contre l'obésité en fournissant un nutriment destiné aux bonnes bactéries qui peuvent aider à prévenir et/ou retarder la prise de poids. Des recherches récentes suggèrent que le microbiome intestinal influence la capacité à perdre du poids, décomposé en sucres simples, mieux c'est.

De plus, le microbiome intestinal influence également la qualité de notre sommeil. Par exemple, les bonnes bactéries peuvent (directement ou indirectement) produire la molécule du sommeil – la mélatonine – et envoyer divers signaux impliqués dans une meilleure relaxation. Un microbiome intestinal diversifié favorise un sommeil plus long et plus profond. Au contraire, un microbiome intestinal malsain peut produire moins de molécules de sommeil et de butyrate, ce qui peut entraîner un risque plus élevé d'obésité. L'obésité, à son tour, est associée à une qualité de sommeil négative.

Vos résultats pour Aide à la réduction de poids sont dans 'note'. Cela signifie que vos bactéries ont besoin d'attention. Commencez par présenter les conseils nutritionnels ci-dessous pour améliorer votre soutien à la perte de poids.

Conseils diététiques



Vous avez le syndrome du côlon irritable (SCI). Il est recommandé de limiter les aliments déclencheurs de SCI dans votre régime alimentaire.

Aliments à encourager

Les légumineuses

Nourriture	Taille des portions, g	
Lupin	45	
Pois, jaune	45	
Lentilles	45	
Farine, pois chiche	45	
Pois chiche	45	
Pois cassés	45	
Haricot large	45	
Haricot, blanc	45	
Haricot noir	45	
Haricot rouge	45	
Haricot, beurre	45	
Haricot vert	45	
Pois, neige	45	
Hoummous	30	

Haricots, edamame	45	
Soja	45	
Haricot, brun	45	
Haricot, pinto	45	
Légumes		
Nourriture	Taille des portions, g	
Artichaut	125	
Asperges, vertes	125	
Asperges, blanches	125	
Betterave	125	
Brocoli	125	
Broccolini	125	
chou de Bruxelles	125	
Chou rouge	125	
Chou de Milan	125	
Chou, blanc	125	
Chou-fleur	125	

Céleri-rave	125	
Céleri	125	
Chicorée	125	
Bettes	125	
Maïs	125	
Aubergine	125	
Fenouil	125	
chou frisé	125	
poireau	125	
Laitue	125	
Gombo	125	
Oignon, rouge	50	
Oignon, vert	50	
Panais	125	
Citrouille, butternut	125	
Citrouille	125	
Un radis	125	

Échalote	50	
Épinard	125	
Suédois	125	
Patate douce	125	
Tomate	125	
patate douce	125	
Courgettes	125	
Daïkon	125	
Poivron rouge	125	
Germes de soja	125	
Céréales		
Nourriture	Taille des portions, g	
Amarante	120	
Sorgho	120	
Pain, sarrasin	120	
Riz	120	
Cracker, riz	40	
Pain, sans gluten	105	

quinoa	120
--------	-----

Tapioca	120
---------	-----

Farine, maïs	120
--------------	-----

Farine, sans gluten	120
---------------------	-----

Pâtes, sans gluten	120
--------------------	-----

Couscous, sans gluten	120
-----------------------	-----

Farine, amande	100
----------------	-----



Farine, sarrasin	120
------------------	-----

Condiments et assaisonnements

Nourriture	Taille des portions, g
------------	------------------------

Poivre	5
--------	---

Poudre de cacao	5
-----------------	---

Huile, canola	30
---------------	----

Huile d'olive	30
---------------	----

Huile, cacahuète	30
------------------	----

Huile de soja	30
---------------	----

Huile de tournesol	30
--------------------	----

Huile, salade	30
---------------	----

Graine, cardamome	5	
Cannelle	5	
Clou de girofle	5	
poudre de curry	5	
Origan	5	
Thym	5	
Curcuma	5	
Huile, sésame	30	
Basilic	5	
Piment, vert	5	
Piment, rouge	5	
Ciboulette	5	
Coriandre	5	
Ail	5	
Persil	5	
Romarin	5	
assaisonnement cajun	5	
Menthe poivrée	5	

Poudre d'agave	5	
Huile de carthame	30	
poivre de Cayenne	5	
Noix et graines		
Nourriture	Taille des portions, g	
Graines, graines de lin ou graines de lin	25	
Beurre d'arachide	25	
Noix, amande	25	
Noix, noix de cajou	25	
Noix, châtaigne	25	
Noix, noisette	25	
Noix, macadamia	25	
Noix, noix de pécan	25	
Noix, pistache	25	
Noix, noix	25	
Graine de chia	25	
Graine de citrouille	25	
Graine de sésame	25	

Noix, mélangées

25



Breuvages

Nourriture

Taille des portions, ml

Café, expresso

30

Thé, vert

150

Thé, noir

150



Thé, rooibos

150

Thé, gingembre

150

Ginseng

150



Thé, herbes

150

Thé, camomille

150



microbiomeDietaryFoods.items.2049

150



Fruits, jus de fruits

Nourriture

Taille des portions, ml

Jus de cranberry

100



Pomme

100



Abricot

100



Framboise, noire	100	
Airelle rouge	100	
Aronia	100	
Framboise, rouge	100	
Mûre	100	
Myrtille	100	
Cerise	100	
Groseille	100	
figue	100	
Raisin	100	
Pamplemousse	100	
Kiwi, vert	100	
Kiwi, or	100	
mandarin	100	
mangue	100	
Pastèque	100	
Mûre	100	

Nectarine	100	
Orange	100	
Papaye (papaye)	100	
Pêche	100	
Poire	100	
Ananas	100	
Grenade	100	
Fraise	100	
Tangélo	100	
Tangerine	100	
Melon	100	
Groseille, noire	100	
Groseille, rouge	100	
Cantaloup	100	
Shot, gingembre	100	
Kaki	100	

Alternatives d'origine animale, fromage

Nourriture	Taille des portions, g	
Fromage à base de plantes	40	
Boisson au soja	185	
Tofu	100	
Burger aux lentilles	100	
Poissons, crustacés et mollusques		
Nourriture	Taille des portions, g	
Crevette	100	
Bonbons, confiseries et pâtisseries		
Nourriture	Taille des portions, g	
Réglishse	10	

5. DÉGRADATION DES FIBRES

Une sous-catégorie sous la dégradation des fibres (production de gaz) peut être considérée comme l'autre catégorie pertinente, car il n'est pas encore clair si elle a un effet positif ou négatif sur votre santé. C'est pourquoi nous pouvons seulement montrer si vous êtes « inférieur à la normale » ou « supérieur à la normale ».

Gammes de bactéries

Les niveaux de bactéries fournissent un aperçu des conseils nutritionnels basés sur le nombre de bactéries et organisés en plages de bactéries. Suivre une alimentation saine et variée peut augmenter vos niveaux actuels de bactéries (pour les bonnes bactéries) à "normal" et "super". D'un autre côté, le fait de ne pas suivre des habitudes alimentaires saines et variées réduira votre niveau actuel de bactéries (pour les bonnes bactéries) afin de « attention ».

Votre niveau actuel de bactéries ↓

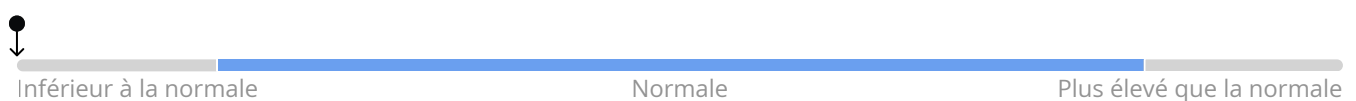
- Inférieur/supérieur à la normale Vos bactéries sont en dessous/au dessus de la normale
- Normal Tes bactéries sont bons

À propos de la dégradation des fibres

Nous avons classé ces bactéries sous Dégradation des fibres. Sachez toutefois qu'ils produisent des gaz et peuvent donc provoquer de la constipation. Voir l'explication des fonctions de vos bactéries dans Vos niveaux de bactéries.

5.1 PRODUCTION DE GAZ

Methanobrevibacter



Methanosphaera



Les bactéries présentes dans nos intestins produisent environ 80 litres de gaz par jour. Une production excessive ou rapide de gaz peut entraîner des crampes intestinales. Heureusement, la majeure partie est absorbée dans la circulation sanguine et expirée par les poumons. Cependant, une petite partie quitte notre corps ' par la porte dérobée '. Le méthane fait partie des gaz produits par certaines bactéries intestinales sélectionnées pour cette catégorie. Néanmoins, ils sont bénéfiques de par leur capacité à convertir 2 gaz – l'hydrogène et le dioxyde de carbone – en 1 gaz – le méthane – réduisant ainsi la pression et donc les crampes intestinales.

Outre la directive scientifique en vigueur pour le débarrage des ballons, suivez les astuces et guidez-les à travers les symptômes:

- Augmentez progressivement les aliments riches en fibres. Les gaz et les ballonnements sont normaux lorsque vous consommez des fibres : vous nourrissez vos bactéries intérieures ! La dernière étape consiste à préparer les fibres pour la préparation du corps lors de l'adaptation. Veiller à l'entretien et à l'assurance des fibres augmentées, de la consommation des augmentées également. Cela permet aux choses de ' bouger ' là-bas.
- Des essais sur la nature de l'expérience ou une capsule d'huile sur l'expérience après la récupération. Il aide au développement des intestins et aux résultats des gaz et des ballons.
- La routine d'exercices prend 10 à 15 minutes après l'entraînement (la marche et le yoga sont de bonnes options).
- Remplacez le sel par des herbes et des épices comme le cumin, le paprika, le curry, le curcuma, le gingembre, etc. Les régimes riches et sel peuvent contribuer à la rétention d'eau et aux douleurs abdominales.
- Gardez un œil sur les produits alimentaires. Plus d'un monde est différent : c'est le type de personne que vous utilisez et le type de personne que vous utilisez. Si vous choisissez de soigner les crampes, veillez au temps d'adaptation avant de compléter votre alimentation.
- Les approvisionnements alimentaires sont aggravés par les gaz et les ballons, bien qu'ils ne soient pas adaptés à la consommation des denrées alimentaires : les fruits ne sont pas consommés et en grande quantité, ils se contentent des produits ' diététiques ' tels que le cola ; les produits qui en permanence beaucoup d'air comme la chantilly et la mousse ; Les aliments épicés et certains légumes comme le poireau, le poivron, l'oignon et l'ail.
- Le plus, certains aliments sont également différents des légumes, notamment les lentilles, les haricots, le chou, le brocoli, le chou de Bruxelles, etc. Ajout à l'assaisonnement ou remplacement des légumes par une option végétarienne alternative. ne sont pas courants jusqu'à ce que les températures.
- Ce n'est encore qu'une question de temps avant de cuisiner vos plats préférés.
- Il est nécessaire de préparer la bonne quantité pour la préparation d'une partie du test à réaliser.
- Surveillez vos selles – la constipation est une cause majeure de ballonnements.
- Mangez plus ressort (et la bouche fermée) pour avaler moins d'air. Concentrez-vous sur l'égalisation de la mastication complète des aliments – sélectionnez le produit, préparez le produit 10 à 30 minutes au préalable.
- Raison de la consommation de sucs gastriques : on laisse les taureaux manger le tractus gastro-intestinal et provoquer les crampes.
- Dans la plupart des cas, les gaz et les ballons ne sont pas le signe d'un problème médical. Cependant, si vous demandez un souvenir, il est important que vous nous consultiez.

Your sample results for Fibre degradation are in 'lower than normal' and 'higher than normal'. This means that your buddies are below and above normal.

6. DÉFIS INTESTINAUX

Les trois sous-catégories des défis intestinaux (problèmes intestinaux possibles, alerte d'infection et alerte de graisse) peuvent être considérées comme de mauvaises catégories, car elles peuvent avoir un effet négatif sur votre santé. Les éléments nutritionnels mentionnés dans les conseils nutritionnels peuvent être consommés plus ou moins pour éventuellement réduire vos bactéries.

Gammes de bactéries

Les niveaux de bactéries fournissent un aperçu des conseils nutritionnels basés sur le nombre de bactéries et organisés en plages de bactéries. Suivre une alimentation saine et variée peut augmenter vos niveaux actuels de bactéries (pour les bonnes bactéries) à "normal" et "super". D'un autre côté, le fait de ne pas suivre des habitudes alimentaires saines et variées réduira votre niveau actuel de bactéries (pour les bonnes bactéries) afin de « attention ».

Votre niveau actuel de bactéries ↓

Bonnes et mauvaises bactéries

- | | |
|--------------------|--|
| ● Faites attention | Vos bactéries ont besoin de votre attention |
| ● Normal | Tes bactéries sont bons |
| ● Super | Tu es le plus grand soutien de tes bactéries |

À propos des problèmes intestinaux

Nous avons divisé les défis intestinaux en sous-catégories pertinentes. Par souci de simplicité, nous nous sommes concentrés sur les bactéries caractéristiques de ces sous-catégories, mais gardez à l'esprit que certaines de ces espèces remplissent des fonctions différentes. Les bactéries qui affaiblissent votre système immunitaire peuvent également affaiblir votre paroi intestinale et favoriser d'éventuels problèmes intestinaux. Voir l'explication des fonctions de vos bactéries dans Vos niveaux de bactéries.

6.1 PROBLÈMES INTESTINAUX POSSIBLES

Fusobacterium



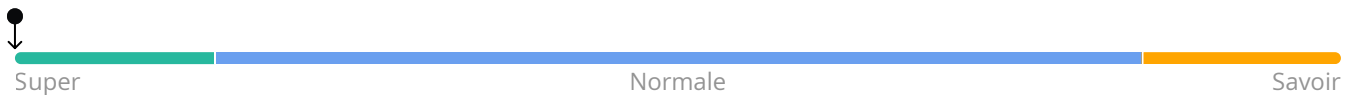
Le microbiome intestinal favorise plusieurs fonctions physiologiques liées à la croissance naturelle des cellules, au renouvellement des vaisseaux sanguins intestinaux et à la mort programmée des cellules. Plusieurs études ont montré que certaines bactéries – dont Fusobacterium – pourraient être liées au développement d'affections au niveau du côlon. Dans ces études, un changement dans la composition du microbiome intestinal a été observé chez les patients atteints d'une telle pathologie. Bien que les scientifiques n'aient pas déterminé si Fusobacterium est à l'origine de ces maladies ou s'il

se développe simplement dans l'environnement de ces maladies, sa présence peut indiquer un éventuel problème intestinal.

Vos résultats pour Problèmes intestinaux possibles sont 'excellents'. Cela signifie que vous êtes le plus grand partisan de vos bactéries. Continuez à avoir une alimentation saine et diversifiée pour améliorer vos éventuels problèmes intestinaux.

6.2 ALARME D'INFECTION

Bacteroides

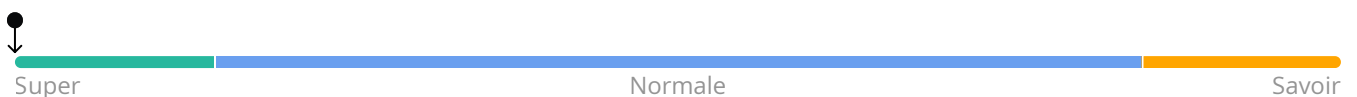


Les mauvaises bactéries peuvent provoquer une inflammation des intestins. Les infections intestinales aiguës, entraînant souvent de la diarrhée et très visibles par l'hôte, sont généralement causées par des bactéries infectieuses. Cependant, il existe d'autres bactéries qui provoquent des conditions plus subtiles et beaucoup moins perceptibles pour l'hôte, mais néanmoins indésirables. Par exemple, ces bactéries produisent des substances qui peuvent provoquer une inflammation lorsqu'elles pénètrent dans la circulation sanguine ou réduire les anticorps qui constituent un élément important du système immunitaire, réduisant ainsi notre capacité à combattre les infections.

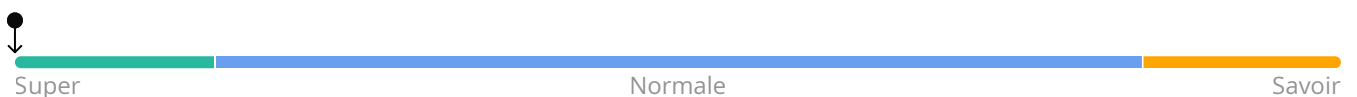
Vos résultats pour l'alerte d'infection sont ' excellents '. Cela signifie que vous êtes le plus grand partisan de vos bactéries. Continuez à avoir une alimentation saine et diversifiée pour améliorer votre alerte aux infections.

6.3 ALARME DE GRAISSE

Bilophila



Desulfovibrio



Un régime riche en graisses et faible en fibres a un effet néfaste sur le microbiome intestinal. Un tel régime favorise la croissance de bactéries indésirables sur la paroi intestinale, pouvant entraîner des réactions inflammatoires et une perméabilité intestinale. Généralement, une forte prévalence de

bactéries dans cette catégorie est associée à une consommation plus élevée de graisses. Cependant, il peut également arriver que l'équilibre des macronutriments (glucides, graisses et protéines) soit perturbé, de sorte que la quantité de graisses ne soit pas exceptionnellement élevée, mais plutôt élevée par rapport à la quantité de glucides et de protéines.

Vos résultats pour Alarme vétérinaire sont 'excellent'. Cela signifie que vous êtes le plus grand partisan de vos bactéries. Continuez à suivre une alimentation saine et diversifiée pour améliorer votre alerte graisse.

7. PROBIOTIQUES

7.1 Résultats

Vos recommandations personnalisées en matière de probiotiques sont basées sur l'analyse de votre microbiome et les réponses à l'enquête, car les probiotiques doivent être sélectionnés en fonction de leurs effets étudiés (par exemple, le stress, la constipation, etc.).

Ce sont vos réponses à l'enquête qui ont été utilisées pour déterminer vos recommandations uniques en matière de probiotiques.

#	Question	Réponse
1	Quel est votre sexe ?	Homme
2	Comment évaluez-vous votre niveau de stress?	8
3	Combien de fois faites-vous de l'exercice?	1 à 2 fois par mois
4	Quel est votre objectif alimentaire ?	Être durable
5	Quel régime suivez-vous?	Végétarien
6	Quelles sont vos allergies alimentaires?	Poisson
7	Quelles sont vos allergies alimentaires?	Lait
8	Quels sont les problèmes ou les troubles gastro-intestinaux dont vous souffrez?	Intolérance ou sensibilité au lactose
9	Quels sont les problèmes ou les troubles gastro-intestinaux dont vous souffrez?	Syndrome de l'intestin irritable (SII)
10	Quels sont les problèmes ou les troubles gastro-intestinaux dont vous souffrez?	Intolérance ou sensibilité au gluten
11	Quels sont les problèmes ou les troubles gastro-intestinaux dont vous souffrez?	Intolérance ou sensibilité à l'histamine
12	Suivez-vous un traitement antibiotique ?	Non
13	Quel est votre état de santé?	Dépression
14	Quels sont les domaines dans lesquels vous souhaiteriez un soutien supplémentaire ?	Santé de la peau

7.2 Recommandations

Qu'est-ce que les probiotiques?

L'Association scientifique internationale pour les probiotiques et les prébiotiques définit les probiotiques comme des "micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte", c'est-à-dire des microbes vivants qui sont bons pour la santé."

Quels sont les probiotiques qui vous conviennent le mieux ?

Il est important de choisir une souche probiotique ou un mélange de souches dont les bienfaits spécifiques sont étayés par des preuves scientifiques. Il n'a pas été démontré que toutes les souches probiotiques disponibles dans le commerce sont bénéfiques pour le corps humain. Toutefois, ne vous inquiétez pas, car nous ne vous recommanderons que des souches probiotiques fondées sur des données probantes et spécifiques au bénéfice que vous recherchez.

Vous pouvez simplement les trouver en recherchant en ligne les souches probiotiques mentionnées ci-dessous. En tant qu'entreprise indépendante et scientifique, nous ne pouvons pas recommander de marques spécifiques, c'est pourquoi nous nous référons à nos lignes directrices et considérations pour le choix d'un supplément probiotique.

Guide du client

Informations complémentaires

Cette section énumère les autres noms sous lesquels la souche peut être connue.

Autres noms

Cette section vous indique exactement comment le probiotique peut vous aider. S'il s'agit d'un bénéfice plus que général pour votre état, nous décrirons les effets spécifiques ici.

Impact

Cette section vous indique les détails importants à connaître avant de prendre le probiotique - des éléments à garder à l'esprit pour votre santé et votre sécurité.

Remarque

Cette section indique avec quelles souches le probiotique a été testé lorsqu'il a montré son effet. S'il n'y a pas d'information, cela signifie que le probiotique a montré l'effet sans d'autres souches.

Souches

Niveau de preuve

Nous utilisons différents niveaux pour décrire le degré de confiance avec lequel nous pouvons affirmer qu'un complément probiotique peut être efficace. Ces niveaux ne vous indiquent pas l'intensité de l'effet pour vous, mais la certitude que nous avons de son efficacité sur la base de la recherche. En fait, un probiotique ayant un niveau de preuve plus faible pourrait être plus efficace pour vous qu'un probiotique ayant un niveau de preuve plus élevé. Voici ce que signifie chaque niveau :

Des preuves solides de l'efficacité de ce probiotique.

Niveau A

De bonnes preuves de l'efficacité de ce probiotique.

Niveau B

Quelques preuves de l'efficacité de ce probiotique.

Niveau C

Il y a de fortes chances que ce probiotique soit efficace, mais les recherches ont été menées auprès d'un groupe ne souffrant pas de la maladie ou n'ont pas été aussi rigoureuses.

Niveau D

AUTRES

Intolérance et/ou sensibilité au lactose

Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus acidophilus La-5 et Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

SANTÉ DU CERVEAU

Dépression, anxiété et/ou stress

Bifidobacterium bifidum Rosell-71

Niveau C

Remarque : Amélioration chez les personnes stressées (étude réalisée chez des étudiants)

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, et Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Bifidobacterium bifidum W23

Niveau B

Effet : Amélioration de la mémoire en cas de stress

Niveau C

Effet : Amélioration de l'humeur, en particulier chez les personnes légèrement dépressives

Effet : Amélioration de l'anxiété et de la dépression chez les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux chroniques et de symptômes d'anxiété ou de dépression

Souches : multi-espèces contenant : Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, et Lactococcus lactis W19.

Bifidobacterium lactis W51

Niveau B

Effet : Amélioration de la mémoire en cas de stress

Niveau C

Effet : Amélioration de l'humeur, en particulier chez les personnes légèrement dépressives

Effet : Amélioration de l'anxiété et de la dépression chez les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux chroniques et de symptômes d'anxiété ou de dépression

Souches : multi-espèces contenant : Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, et Lactococcus lactis W19.

Bifidobacterium lactis W52

Niveau B

Effet : Amélioration de la mémoire en cas de stress

Niveau C

Effet : Amélioration de l'humeur, en particulier chez les personnes légèrement dépressives

Effet : Amélioration de l'anxiété et de la dépression chez les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux chroniques et de symptômes d'anxiété ou de dépression

Souches : multi-espèces contenant : Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, et Lactococcus lactis W19.

Bifidobacterium longum Rosell-175**Niveau B**

Remarque : Amélioration chez les personnes stressées (étude réalisée chez des étudiants)

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, et Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Lactococcus lactis W19**Niveau B**

Effet : Amélioration de la mémoire en cas de stress

Niveau C

Effet : Amélioration de l'humeur, en particulier chez les personnes légèrement dépressives

Effet : Amélioration de l'anxiété et de la dépression chez les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux chroniques et de symptômes d'anxiété ou de dépression

Souches : multi-espèces contenant : Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, et Lactococcus lactis W19.

Lactococcus lactis W58**Niveau B**

Effet : Amélioration de la mémoire en cas de stress

Niveau C

Effet : Amélioration de l'humeur, en particulier chez les personnes légèrement dépressives

Effet : Amélioration de l'anxiété et de la dépression chez les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux chroniques et de symptômes d'anxiété ou de dépression

Souches : multi-espèces contenant : Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, et Lactococcus lactis W19.

SANTÉ GASTRO-INTESTINALE

Syndrome du côlon irritable (IBS-C)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CNCM I-2494

Niveau B

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, et Bifidobacterium bifidum CUL-20.

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Niveau C

Remarque : Parmi les médicaments les plus efficaces pour améliorer les symptômes des personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, et Bifidobacterium bifidum CUL-20.

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Niveau B

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Niveau C

Syndrome du côlon irritable (IBS-D)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, et Bifidobacterium bifidum CUL-20.

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Niveau C

Remarque : Parmi les médicaments les plus efficaces pour améliorer les symptômes des personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, et Bifidobacterium bifidum CUL-20.

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Niveau B

Bifidobacterium longum Rosell-175

Niveau C

Souches : multi-espèces contenant : Lactobacillus paracasei HA-196 et Bifidobacterium longum Rosell-175

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Niveau C

7.3 Lignes directrices et considérations

7.3.1 Qualité

La FDA ou l'EFSA ne réglemente pas la plupart des souches de probiotiques disponibles dans le commerce. Choisissez donc un complément qui a fait l'objet de tests par une tierce partie et qui est transparent quant à la recherche sur son produit. Pour que les probiotiques soient bénéfiques pour la santé, ils doivent être consommés vivants. Étant donné qu'ils peuvent mourir pendant leur durée de conservation, les consommateurs devraient choisir des produits qui indiquent le nombre d'UFC (unités formant des colonies) à la fin de la durée de conservation du produit, plutôt qu'au moment de la fabrication.

7.3.2 Étiquetage

Regardez comment les probiotiques doivent être conservés (refroidis, séchés, etc.) sur l'étiquette du produit. Vérifiez l'étiquette des probiotiques et ne choisissez que des produits qui mentionnent le genre, l'espèce et la souche - exemple :

Genre: Bifidobacterium
Espèces: animalis ; sous-espèce* : longum
Souche: AB#1

* Tous les probiotiques ne nécessitent pas une désignation de sous-espèce.

Recherchez les coordonnées de l'entreprise pour demander plus d'informations sur le produit.

Dosage

Les unités formatrices de colonies (UFC) indiquent le nombre de micro-organismes vivants contenus dans chaque portion ou dose. Il est essentiel de vérifier que les UFC de votre probiotique sont garanties jusqu'à la date de péremption du produit, car cela indique que les bactéries seront toujours vivantes et efficaces lorsque vous les utiliserez. Évitez les produits qui n'indiquent que les UFC "au moment de la fabrication".

7.3.3 Consommation

Dosage

Une dose quotidienne d'un milliard de bactéries vivantes est généralement suffisante. La prise doit se faire au cours d'un repas et non à jeun, car le compartiment gastrique est très acide, ce qui détruit toutes les cellules bactériennes. Le repas (qui peut être un petit-déjeuner, un déjeuner, un dîner ou simplement un verre de lait (pas d'eau)) aide à tamponner cette acidité.

Période de supplémentation

Essayez le complément probiotique pendant environ deux mois et si vous ne constatez aucune amélioration, il se peut que le produit ne vous convienne pas.

7.3.4 Sécurité

Consultez toujours votre prestataire de soins de santé lorsque vous décidez d'ajouter des suppléments à votre régime alimentaire, en particulier si vous souffrez d'un problème de santé. Certains probiotiques peuvent interagir avec certains médicaments, tels que les immunosuppresseurs ou les antibiotiques. Il est peu probable que les espèces probiotiques courantes, telles que *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*, soient nocives pour les adultes en bonne santé. Les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou les personnes atteintes du syndrome de l'intestin court devraient consulter un professionnel de la santé et le fabricant avant de consommer le produit. De légers effets secondaires tels que des gaz et des ballonnements peuvent survenir, en particulier au cours de la première semaine. Dans ce cas, persévérez ! Ils diminueront à nouveau. Les bienfaits des probiotiques sont bien plus importants que ces désagréments légers et passagers. Dans le cas improbable où des effets secondaires graves surviendraient, tels que des réactions allergiques, des éruptions cutanées ou des problèmes digestifs graves, vous devriez arrêter de prendre le probiotique et consulter immédiatement un professionnel de la santé. Les compléments probiotiques ne remplacent pas un mode de vie sain !

7.4 FAQ

7.4.1 Un plus grand nombre de bactéries est-il préférable ?

Un nombre plus élevé d'unités formant des colonies (UFC) ne garantit pas toujours une plus grande efficacité. Le dosage idéal est celui qui a été testé chez l'homme et qui a donné des résultats positifs. Ces dosages peuvent varier considérablement, de 100 millions à plus d'un trillion d'UFC par jour. La plupart des probiotiques ont été étudiés à des niveaux allant de 1 à 10 milliards d'UFC par jour.

7.4.2 La multiplication des souches est-elle préférable ?

Cela dépend des preuves scientifiques. Certaines études confirment les avantages des produits probiotiques à souche unique, tandis que d'autres démontrent des résultats positifs avec des mélanges spécifiques de souches probiotiques. Toutefois, le simple fait d'inclure plusieurs souches ne garantit pas un produit plus bénéfique.

7.4.3 Tous les probiotiques ne se valent-ils pas ?

Les scientifiques s'accordent à dire que tous les probiotiques ne se valent pas. Il est important de choisir une souche ou un mélange de souches dont le bénéfice spécifique que vous recherchez est étayé par des preuves scientifiques, car il n'a pas été démontré que toutes les souches probiotiques disponibles dans le commerce avaient un effet bénéfique sur le corps humain. Mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter ! Chez InnerBuddies, nous ne recommandons que des souches probiotiques scientifiquement prouvées !

7.4.4 Le sucre contenu dans ma boisson probiotique ou mon yaourt est-il mauvais ?

La plupart des études sur les bienfaits des probiotiques dans le yaourt se sont concentrées sur les yaourts sucrés ou les boissons, et le sucre ne semble pas diminuer l'efficacité des probiotiques. Toutefois, il est possible de surconsommer du sucre. Il est donc important de maintenir la consommation de sucre ajouté dans les limites recommandées, dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré.

7.4.5 Les probiotiques doivent-ils modifier mon microbiome pour être efficaces ?

Une idée fausse très répandue est que les probiotiques doivent modifier la composition de votre microbiote intestinal pour être efficaces. En réalité, les probiotiques ne s'installent généralement pas dans l'intestin et peuvent ne pas provoquer de changements notables dans les microbes existants. En se déplaçant dans l'intestin, les probiotiques (et les substances qu'ils produisent) interagissent avec les cellules immunitaires, les cellules intestinales, les composants alimentaires et les microbes intestinaux existants, et c'est ainsi qu'ils exercent leurs effets bénéfiques.

7.4.6 Les probiotiques sont-ils utiles uniquement en cas de maladie ?

Les probiotiques peuvent aider les personnes souffrant de problèmes de santé particuliers, mais étant donné leur vaste mécanisme d'action sur le microbiome intestinal, ils peuvent également contribuer à maintenir un intestin sain et équilibré.

7.4.7 Tous les aliments fermentés sont-ils également des probiotiques ?

De nombreux aliments fermentés contiennent des bactéries vivantes, mais tous ne satisfont pas au niveau de preuve requis pour être classés comme "probiotiques" (micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte). Même si un aliment fermenté contient des micro-organismes vivants, il peut ne pas avoir été testé pour ses effets bénéfiques sur la santé. En outre, les produits fermentés disponibles dans le commerce sont souvent soumis à un traitement supplémentaire (par exemple, la pasteurisation) qui diminue ou tue complètement la quantité de bactéries viables. Par conséquent, même si les aliments fermentés peuvent être sains et contenir des microbes vivants, ils peuvent ne pas remplir les critères pour être classés comme probiotiques.

8. PRÉBIOTIQUES

8.1 Résultats

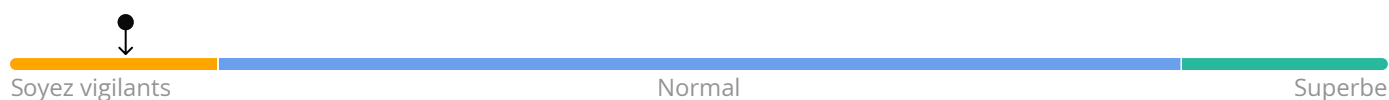
Vos recommandations personnalisées en matière de prébiotiques sont basées sur vos réponses à l'enquête, votre journal alimentaire et l'analyse de votre microbiome. Les recommandations sont basées sur les éléments suivants :

Niveaux de bactéries :

Ces graphiques montrent les niveaux de quatre bactéries clés qui peuvent être stimulées par les prébiotiques. Il a été démontré que les composés prébiotiques fournis dans vos recommandations augmentent l'abondance de ces quatre bactéries (spécifiques à un composé).

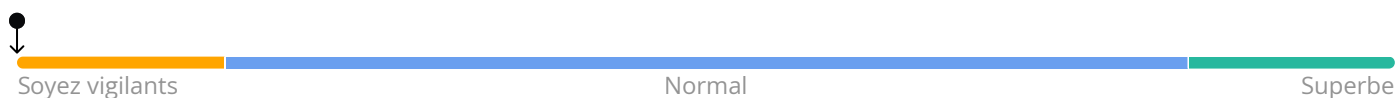
- **Si vous vous situez dans la fourchette de "vigilance" pour une bactérie donnée:**
On vous recommandera des suppléments de prébiotiques pour aider à augmenter l'abondance de ces bactéries.
- **Si vous vous situez dans la fourchette "normale" mais proche de la fourchette "attention":**
Vous recevrez également des recommandations sur les suppléments de prébiotiques. Bien qu'ils ne soient pas nécessaires, ils peuvent être bénéfiques.
- **Si vous vous situez dans la fourchette "normale" mais proche de la fourchette "attention":**
Vous recevrez également des recommandations sur les suppléments de prébiotiques. Bien qu'ils ne soient pas nécessaires, ils peuvent être bénéfiques.

Akkermansia



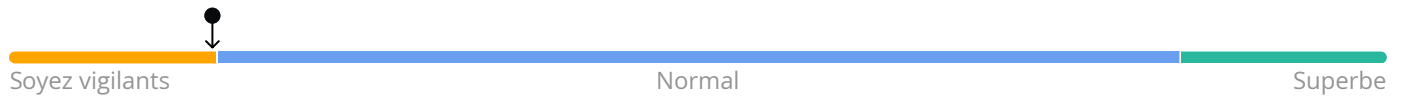
L'akermansia est associé à un soutien à la réduction du poids, car il a été lié à une diminution du cholestérol et du risque d'obésité. Elle peut être induite par les légumineuses (comme le soja, les pois chiches et le lupin) et les noix ou les graines (comme les noix de cajou ou les graines de lin). Cette bactérie est présente chez 64,8 % de la population.

Bifidobacterium



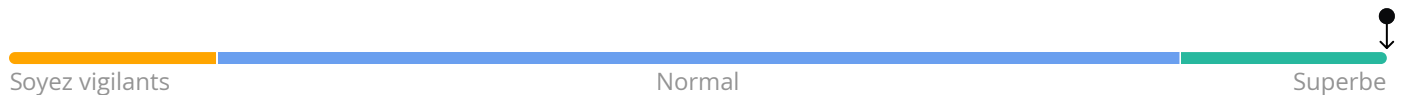
Le Bifidobacterium est associé au renforcement du système immunitaire, car il a été associé à une augmentation du transit intestinal et de la richesse microbienne, ainsi qu'à une diminution de l'inflammation. Elle peut être induite par les légumes (comme l'artichaut, le poireau et le chou), les fruits (comme le cantaloup, la nectarine et la pomme) et les produits fermentés (par exemple le miso, le tempeh et le kéfir). Cette bactérie est présente chez 76,2 % de la population.

Faecalibacterium



Faecalibacterium est associé à la solidité de la paroi intestinale, car il a été associé à une augmentation de la production de butyrate et du transit intestinal, ainsi qu'à une diminution de la production d'insuline. Elle peut être induite par les légumes (comme le chou-fleur, l'aubergine et la laitue) et les céréales (comme le quinoa, le boulgour et le sorgho). Cette bactérie est présente chez 98,7 % de la population.

Lactobacillus



Le Lactobacillus est associé au renforcement du système immunitaire, car il a été associé à une augmentation du transit intestinal et de la richesse microbienne, ainsi qu'à une diminution de l'inflammation. Il peut être induit par les légumes (comme l'artichaut, le poireau et le chou), les fruits (comme le cantaloup, la nectarine et la pomme) et les produits fermentés (par exemple le miso, le tempeh et le kéfir). Cette bactérie est présente dans 42,6 % des cas.

8.2 Recommandations

Vos recommandations personnalisées en matière de prébiotiques sont basées sur vos réponses à l'enquête, votre journal alimentaire et l'analyse de votre microbiome. Les recommandations sont basées sur les éléments suivants :

Qu'est-ce que les prébiotiques ?

Les prébiotiques sont des nutriments (généralement différents types de fibres) qui favorisent la croissance des "bonnes" bactéries intestinales. Votre corps ne peut pas digérer les prébiotiques, ils nourrissent donc les microbes bénéfiques de votre intestin et soutiennent ainsi la santé de votre microbiome intestinal.

Quels sont les meilleurs prébiotiques pour vous ?

Vous pouvez trouver des prébiotiques dans divers aliments et/ou sous forme de compléments (comprimés, poudre, etc.). Nous recommandons d'adopter l'approche "Food First" (l'alimentation d'abord). Concentrez-vous d'abord sur l'ajout d'aliments riches en prébiotiques à votre alimentation, puis complétez-les par un supplément si nécessaire. Gardez à l'esprit que les prébiotiques présents dans les aliments sont généralement en plus faible quantité, et qu'il peut donc être nécessaire d'ajouter un supplément de prébiotiques. Concentrez-vous d'abord sur l'ajout d'aliments riches en prébiotiques à votre alimentation, puis complétez-les par un supplément si nécessaire. Gardez à l'esprit que les prébiotiques sont généralement présents en faible quantité dans les aliments et qu'il peut donc s'avérer nécessaire d'ajouter un supplément de prébiotiques.

Sur la base de vos résultats, nous avons dressé une liste de composés prébiotiques (présents dans les aliments et les compléments alimentaires) qu'il peut être bénéfique de consommer.

Diverses organisations scientifiques du monde entier recommandent de consommer quotidiennement de 5 à 20 g de fibres prébiotiques afin de maximiser leurs effets bénéfiques sur la santé. Pour favoriser la croissance des bactéries bénéfiques, incorporez une variété d'aliments riches en prébiotiques dans votre régime alimentaire, en utilisant la liste ci-dessous pour sélectionner les aliments qui contiennent les composés prébiotiques dont vous avez besoin. Mélangez les choses et prenez plaisir à découvrir de nouvelles options - plus on est de fous, plus on rit !

Alimentation	Taille des portions, g		Plaintes
Racine de chicorée	50	1-2 cuillères à soupe, frais ou séché	
Ail	5	1 clou de girofle	
Poudre d'agave	5	1 cuillère à café	
Poireau	125	1 tasse, cuit	
Ciboulette	5	1 cuillère à soupe, cru	
Endive	50	1 tasse, cru	
Orge	90	0,5 tasse, cuit	 
Topinambour	125	1 tasse, cuit	
Feuilles de pissenlit	50	1 tasse, cru	
Racine de yacon	125	1 pièce, cuite ou crue	
Racine de bardane	125	1 pièce, cuit	
Radicchio	50	0,5 tasse, cru	
Oignons	50	0,5 pièce, cru	
Jicama	125	1 tasse, cuit	
Asperges	125	6 bâtons	
Seigle, complet	90	Dépend du produit choisi (pain, muesli, etc.)	 
Blé, complet	90	Dépend du produit choisi (pain, muesli, etc.)	 
Gruau	45	0,5 tasse, sec	
Maïtaké	50	1 tasse, cru	
Shiitaké	50	1 tasse, cru	
Bananes vertes	100	1 pièce	
Pommes de terre, cuites et refroidies	150	1 pièce, cuit	

Riz, cuit et refroidi	90	0,5 tasse, cuit	
Pâtes, cuites et refroidies	90	1 tasse, cuit	 
Haricots (rouges, noirs, etc.)	45	0,25 tasse, cuite	
Lentilles	45	0,25 tasse, cuite	 
Pois chiche	45	0,25 tasse, cuite	
Cornflakes	45	1 gobelet	
Son de blé	30	0,5 tasse, sec	 
Maïs	125	1 pièce	

 **Syndrome du côlon irritable.**

 **Intolérance ou sensibilité au gluten.**

 **Intolérance ou sensibilité à l'histamine.**

 **Intolérance au lactose ou sensibilité au lactose**

Suppléments de prébiotiques

Vous pouvez trouver divers compléments alimentaires prébiotiques en effectuant simplement une recherche en ligne sur l'un des composés prébiotiques énumérés ci-dessous. En tant qu'entreprise scientifique indépendante, nous ne pouvons recommander aucune marque spécifique. Reportez-vous à nos lignes directrices et considérations pour choisir un complément prébiotique.

La barre verte met en évidence le composé prébiotique qui favorise le plus efficacement la croissance des bactéries concernées. Les autres composés peuvent également favoriser la croissance des bactéries concernées, mais leurs effets sont moins importants.

Remarque : de nombreux compléments probiotiques disponibles dans le commerce contiennent également des prébiotiques dans leur formule. Lisez la liste des ingrédients au dos du flacon.

Akkermansia

Suppléments de prébiotiques

Amidon résistant	Galacto-oligosaccharides
Inuline	Polydextrose

Bifidobacterium

Suppléments de prébiotiques

Galacto-oligosaccharides	Fructo-oligosaccharides
Inuline	Amidon résistant
Xylo-oligosaccharides	

Faecalibacterium

Suppléments de prébiotiques

Amidon résistant	Fructo-oligosaccharides
Galacto-oligosaccharides	Inuline
Polydextrose	

8.3 Lignes directrices et considérations

8.3.1 Dosage

Notez qu'il n'existe pas de recommandations alimentaires officielles pour les prébiotiques en ce qui concerne "l'apport adéquat" ou "l'apport journalier recommandé" chez les personnes en bonne santé. La plupart des prébiotiques pour l'intestin nécessitent un dosage oral d'au moins 3 grammes par jour pour être bénéfiques. En règle générale, l'objectif est d'environ 5 grammes de FOS et de GOS dans l'alimentation quotidienne, y compris dans les sources alimentaires de prébiotiques. Si vous choisissez de consommer un complément prébiotique, vérifiez les indications de dosage, car elles varient d'un produit à l'autre. Vous pouvez également suivre ces conseils :

- 1 dose quotidienne répartie sur 3 repas pour minimiser les symptômes gastro-intestinaux indésirables.
- Commencez lentement avec 1 g (ou moins) par jour et augmentez progressivement jusqu'à 5-10 g par jour en fonction du supplément prébiotique.

8.3.2 Effets secondaires

Il est important de savoir que des doses élevées de suppléments (ou d'aliments) prébiotiques peuvent initialement provoquer des symptômes gastro-intestinaux tels que des ballonnements, des gaz et des diarrhées. Pour éviter ces effets indésirables, il est conseillé de commencer par une faible dose et de l'augmenter progressivement jusqu'à ce que l'effet désiré soit atteint.

8.3.3 Considérations relatives à la sécurité

Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'ajouter des suppléments à votre régime alimentaire, en particulier si vous avez un problème de santé ou si vous prenez des médicaments.

Les personnes souffrant d'une intolérance aux FODMAP, d'une prolifération bactérienne dans l'intestin grêle (SIBO), d'une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) ou du syndrome de l'intestin irritable (SII) doivent consulter leur médecin et/ou leur diététicien avant de consommer des aliments et/ou des suppléments prébiotiques.

De nombreux aliments riches en prébiotiques contiennent également des FODMAP, ce qui signifie qu'ils peuvent déclencher des symptômes du syndrome de l'intestin irritable chez certaines personnes. Certaines personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable pourraient bénéficier d'un supplément d'enveloppe de psyllium. L'enveloppe de psyllium est une fibre soluble dont il a été démontré qu'elle améliorerait les symptômes du syndrome de l'intestin irritable tels que la constipation et la diarrhée.

8.4 FAQ

8.4.1 Les prébiotiques sont-ils réservés aux personnes ayant des problèmes de santé ?

La plupart des gens peuvent tirer profit d'un apport accru en prébiotiques dans leur alimentation. La plupart des personnes qui suivent un "régime occidental" n'ont souvent pas un apport suffisant en prébiotiques, notamment en raison de la consommation d'aliments hautement transformés qui ne contiennent pas beaucoup de ces composés bénéfiques. L'incorporation d'aliments riches en

prébiotiques, d'aliments fonctionnels, de boissons ou d'un supplément quotidien de prébiotiques peut augmenter votre apport en prébiotiques et offrir divers avantages pour la santé. La définition d'un prébiotique est la suivante : "un substrat qui est utilisé de manière sélective par les micro-organismes de l'hôte, ce qui lui confère un avantage pour la santé, et qui doit avoir un effet physiologique bénéfique sur l'hôte, lequel doit découler, au moins en partie, de l'utilisation du composé par les microbes résidents."

8.4.2 Dois-je prendre des prébiotiques pour toujours ?

Oui, les prébiotiques devraient faire partie de votre alimentation quotidienne. Toutefois, cela ne signifie pas que vous ayez besoin d'un arsenal de suppléments prébiotiques sur l'étagère de votre cuisine. Choisissez plutôt des aliments qui contiennent naturellement des prébiotiques et ne considérez les suppléments que comme une option secondaire.

8.4.3 Dois-je consommer un seul prébiotique ?

Pour un bénéfice optimal, vous devriez consommer une variété de prébiotiques quotidiennement, de préférence par le biais d'aliments qui contiennent déjà des prébiotiques (fruits et légumes) plutôt que par des suppléments. Comme nous l'avons déjà mentionné, les suppléments de prébiotiques peuvent être bénéfiques en combinaison avec des aliments prébiotiques.

8.4.4 Les prébiotiques et les fibres alimentaires ne sont-ils pas des déchets alimentaires puisque notre corps ne peut pas absorber ces composés alimentaires ?

Il est vrai que notre corps ne peut pas absorber directement des substances telles que les fibres alimentaires, car nous ne disposons pas de certaines enzymes pour décomposer les aliments. Mais c'est une bonne chose ! Nous laissons une partie des nutriments à nos compagnons intérieurs (microbes intestinaux) qui digèrent les aliments et produisent des substances importantes pour nous, comme les acides gras à chaîne courte. Ces substances, ainsi que d'autres induites par les prébiotiques, peuvent avoir de multiples effets bénéfiques sur la santé, comme l'amélioration de l'absorption des minéraux, le soutien du système immunitaire, l'amélioration du transit intestinal, la réduction de la constipation et de la diarrhée occasionnelles, la promotion de la santé métabolique, la réduction des allergies et l'aide aux symptômes du syndrome de l'intestin irritable (IBS).

8.4.5 Les suppléments de prébiotiques peuvent-ils remplacer les sources alimentaires naturelles ?

Bien que les suppléments de prébiotiques puissent contribuer à augmenter votre apport en prébiotiques, ils ne devraient jamais remplacer complètement les sources alimentaires naturelles. Les sources alimentaires naturelles offrent de nombreux avantages supplémentaires. Les aliments riches en prébiotiques, tels que les fruits et les légumes, contiennent également une grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants essentiels à notre santé.

8.4.6 Est-il préférable d'utiliser un complément prébiotique pur plutôt que ceux qui contiennent des ingrédients ajoutés comme la racine de chicorée ou le topinambour ?

La racine de chicorée et le topinambour sont souvent utilisés dans les compléments prébiotiques. Il est donc préférable d'utiliser le complément pur (inuline) plutôt que les compléments impurs (racine de chicorée et topinambour), car ces derniers peuvent contenir un mélange d'autres éléments dont il n'a pas été prouvé qu'ils avaient le même effet sur la santé que l'inuline.

8.4.7 Quelle est la différence entre les fibres alimentaires et les prébiotiques ?

Fibres alimentaires :

Selon l'Association scientifique internationale pour les probiotiques et les prébiotiques (ISAPP) : « Les fibres sont des glucides non digestibles d'origine végétale, constitués d'au moins 3 unités de sucres individuels. La plupart des fibres sont un composant des plantes. Selon la réglementation en vigueur dans votre pays, Si les fibres sont isolées à partir de plantes entières ou synthétisées à partir de sucres, une preuve de leur bénéfice physiologique est nécessaire pour les appeler « fibres » sur une étiquette nutritionnelle.

Prébiotiques :

Selon l'Association scientifique internationale pour les probiotiques et les prébiotiques (ISAPP) : « En termes simples, un prébiotique est un aliment pour les bonnes bactéries de votre microbiome intestinal. Nous ne pouvons pas digérer les prébiotiques, mais certains microbes bénéfiques le peuvent. Vos microbes peuvent produire une variété de composés bénéfiques (par exemple des acides gras à chaîne courte) en utilisant des prébiotiques. Ceux-ci peuvent alors favoriser la santé intestinale. En termes plus techniques, un prébiotique est une substance qui est utilisée de manière sélective par les micro-organismes hôtes, ce qui procure un bénéfice pour la santé.

La plupart des prébiotiques sont des fibres alimentaires, mais toutes les fibres alimentaires ne sont pas prébiotiques !

8.4.8 Pourquoi n'ai-je jamais vu un produit prétendant contenir des prébiotiques ?

Le mot « prébiotique » est rarement utilisé sur l'étiquette. Recherchez les substances spécifiques que nous avons répertoriées dans nos recommandations telles que les fructo-oligosaccharides (FOS), les galacto-oligosaccharides (GOS), l'inuline, etc.

8.4.9 Tous les prébiotiques sont-ils identiques ?

Non, certains prébiotiques ne peuvent être utilisés que par des microbes spécifiques. Bien que certaines bactéries utilisent le même substrat (prébiotique) pour se développer, il est impossible d'avoir un prébiotique qui favorise la croissance de toutes les bactéries. C'est similaire à la façon dont les chats mangent parfois la même nourriture que les humains, mais cela ne signifie pas que tout ce que nous mangeons convient aux chats et vice versa.

8.4.10 Est-ce que plus est toujours mieux ?

Non, différentes études ont testé différentes quantités de prébiotiques et des doses plus élevées n'ont pas toujours conduit à une augmentation du nombre de bactéries.

Avertissements

Le contenu fourni par Easly concernant les conseils sur le microbiote est uniquement destiné à des fins éducatives et informatives. Le matériel n'est pas destiné à des fins diagnostiques par le client et ne remplace pas un avis médical professionnel. Si vous avez des questions sur le diagnostic, le traitement, la guérison, l'atténuation ou la prévention de toute maladie ou autre affection médicale ou handicap, ou sur l'état de votre santé, vous devriez toujours demander l'avis de votre médecin ou d'autres professionnels de la santé. Vous pouvez également consulter les médecins d'Easly.