

PATIENTE	Harm Klumpjes
ÂGE	45
DATE DE NAISSANCE	15-04-1980
GENRE	Homme
RAPPORT D'ESSAI	Microbiome et conseils alimentaires
DATE DE L'ESSAI	14-06-2024

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

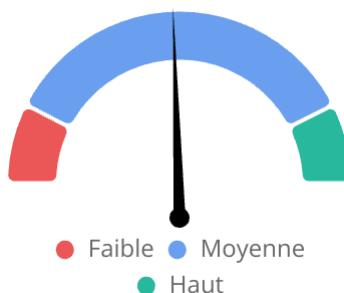
Votre diversité bactérienne montre la diversité de votre microbiome intestinal sur la base de trois calculs (indice de Shannon, OTU observés et uniformité de Pielou). Elle décrit la variété et inclut la richesse et l'homogénéité des espèces. La flèche montre vos résultats pour ce calcul particulier et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

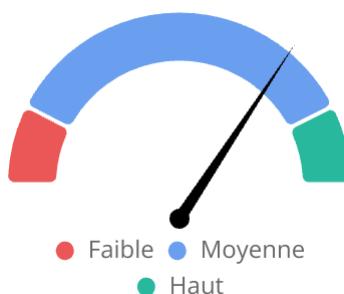
1.1 L'INDICE DE SHANNON

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.



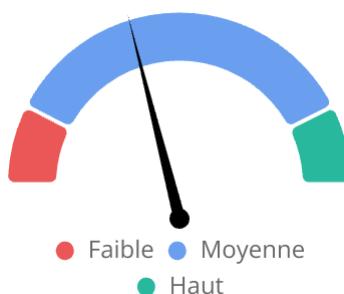
1.2 OTU OBSERVÉES

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



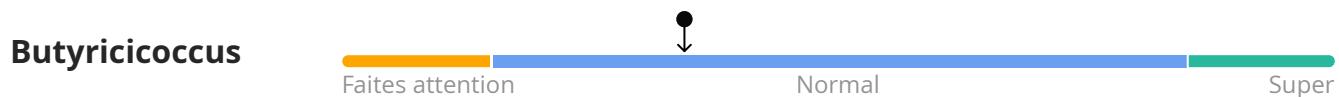
Le groupe Christensenellaceae R-7 est associé au soutien à la perte de poids car il est associé à une diminution du taux de cholestérol et au risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 88,6% de la population.



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.



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.



Le butyrificoccus 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.



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.



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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Christensenellaceae

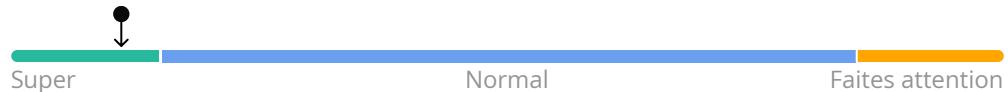
R-7 group



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.

2.2 Mauvaises bactéries

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Methanospaera



Methanospaera 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.

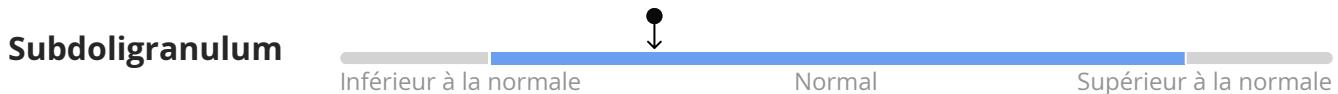
Prevotella



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.



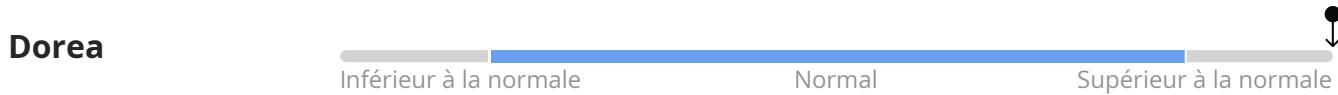
Clostridium sensu stricto 1 n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 73,6 % de la population.



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.



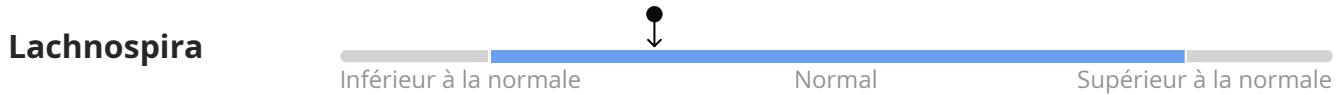
Ruminiclostridium n'est pas encore associé à une catégorie d'Easly, mais certaines études le lient à une augmentation de la production de butyrate et à une diminution du taux de cholestérol et du risque d'obésité. Cette bactérie est présente chez 49,9 % de la population.



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.



Lachnoclostridium n'est pas encore associé à une catégorie d'Easily, 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 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.

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.

Votre IMC est: 16.98



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

Le 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 'normaux' et 'excellents'. Cela signifie que vos bactéries vont bien. Continuez à suivre une alimentation saine et diversifiée pour améliorer votre force immunitaire.

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 ' normaux '. Cela signifie que vos bactéries sont bons. Continuez à suivre une alimentation saine et diversifiée pour améliorer la solidité de votre paroi intestinale.

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 le soutien à la réduction de poids sont 'normaux'. Cela signifie que vos bactéries sont bons. Continuez à avoir une alimentation saine et diversifiée pour améliorer votre soutien à la perte de poids.

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

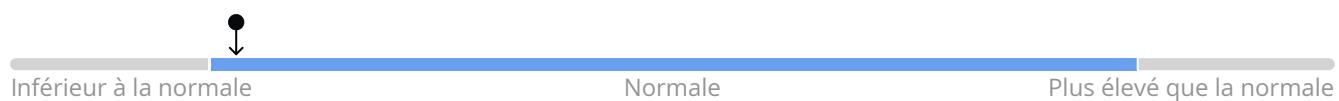
- Inférieur/supérieur à la normale Vos bactéries sont en dessous/au dessus de la normale
 - Normal Tes bactéries sont bons

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



Methanospaera



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 choux 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.

Vos résultats de dégradation des fibres sont soit 'inférieurs à la normale,' soit 'supérieurs à la normale,' ce qui indique que vos niveaux sont en dessous ou au-dessus de la plage habituelle.

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

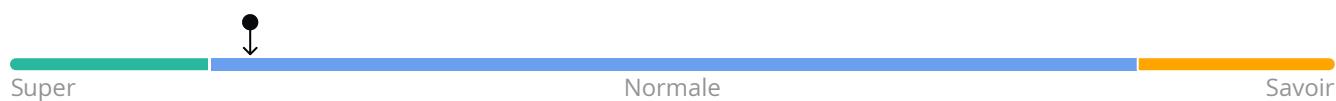
- Faites attention Vos bactéries ont besoin de votre attention
- Normal Tes bactéries sont bons
- Super Tu es le plus grand soutien de tes bactéries

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 'normaux'. Cela signifie que vos bactéries sont bons. 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'alarme d'infection sont dans 'note'. Cela signifie que vos bactéries ont besoin d'attention. Commencez par présenter les conseils nutritionnels ci-dessous pour améliorer votre alerte d'infection.

Conseils diététiques

Aliments à encourager

Céréales	
Nourriture	Taille des portions, g
Orge	100
Bouillie	100
Farine, amande	100

Son d'avoine 100

Pain, orge 100

Gruau 100

Condiments et assaisonnements

Nourriture Taille des portions, g

Poivre 100

Poudre de cacao 100

Huile, canola 100

Huile d'olive 100

Huile, cacahuète 100

Huile de soja 100

Huile de tournesol 100

Huile, salade 100

Graine, cardamome 100

Cannelle 100

poudre de curry 100

Origan 100

Thym 100

Curcuma	100
Huile, sésame	100
Basilic	100
Piment, vert	100
Piment, rouge	100
Coriandre	100
Persil	100
Romarin	100
assaisonnement cajun	100
Menthe poivrée	100
Huile de carthame	100
poivre de Cayenne	100
viande blanche	

Nourriture	Taille des portions, g
Poitrine de poulet	100
Poitrine de dinde	100
Lapin, toutes coupes	100
Filet de poulet	100

Filet de dinde 100

Noix et graines

Nourriture Taille des portions, g

Graines, graines de lin ou graines de lin 100

Beurre d'arachide 100

Noix, amande 100

Noix, noix de cajou 100

Noix, châtaigne 100

Noix, noisette 100

Noix, macadamia 100

Noix, noix de pécan 100

Noix, pistache 100

Noix, noix 100

Graine de chia 100

Graine de citrouille 100

Graine de sésame 100

Noix, mélangées 100

Poisson

Nourriture	Taille des portions, g
Poisson gemme	100
Thon	100
Barramundi	100
Bassa	100
Martin-poisson	100
Maquereau	100
Chanos	100
Saumon	100
Sardine	100
Perche argentée	100
Tilapia	100
Truite	100
Poisson blanc	100
Ormeau	100
Crevette	100
Thon, dans l'eau	100
Thon, à l'huile	100

hareng 100

Anchois 100

la morue 100

Poisson-tuile 100

Espadon 100

Pangasius 100

Breuvages

Nourriture Taille des portions, ml

Café, expresso 100

Thé, vert 100

Thé, noir 100

Thé, rooibos 100

Thé, gingembre 100

Ginseng 100

Thé, herbes 100

Thé, camomille 100

microbiomeDietaryFoods.items.2049 100

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
------	-----

Bonbons, confiseries et pâtisseries

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

Chocolat, noir	100
----------------	-----

Réglisse	100
----------	-----

Légumes

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

Maïs	100
------	-----

Champignon	100
------------	-----

Algues, nori	100
--------------	-----

Algue	100
-------	-----

Maïtaké	100
---------	-----

Shiitaké	100
----------	-----

Reishi	100
--------	-----

Salade d'algues	100
-----------------	-----

Alternatives végétales

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

Boisson à l'avoine	100
--------------------	-----

Aliments à limiter

Bonbons, confiseries et pâtisseries

Nourriture

Tarte, viande

frites

Laitier

Nourriture

Beurre

Crème, noix de coco

Crème fouettée

Crème fraîche

Condiments et assaisonnements

Nourriture

Margarine

Huile de palme

Huile, noix de coco

Saindoux

Viande rouge et transformée

Nourriture

Bœuf, pièce à rôtir

Steak de bœuf

Boeuf haché

Bœuf, rôti d'argent

Veau, toutes les coupes

Agneau, toutes les coupes

Mouton, toutes les coupes

Filet de porc

Porc, haché

Côtes de porc

Lard

Jambon, cuit

Boeuf, saucisse

Saucisse au poulet

Agneau, saucisse

Saucisse de porc

Bâton de viande

Salami

Boulette de viande

Ragoût de viande

Chevreuil, toutes coupes

Burger de poulet

Burger de boeuf

Porc, hamburger

Crâne

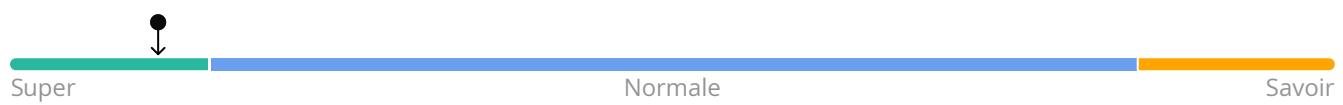
viande blanche

Nourriture

Nugget de poulet

6.3 ALARME DE GRAISSE

Bilophila



Desulfovibrio



Super

Normale

Savoir

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.

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.