

PATIENT	Harm Klumpjes
ALTER	45
DATUM DER GEBURT	15-04-1980
GESCHLECHT	Männlich
TESTBERICHT	Mikrobiom mit Ernährungs- und Ergänzungsberatung
DATUM DER PRÜFUNG	15-01-2025

Mit dem Easly-Test lernen Sie die Bakterien kennen, die sich in Ihrem Darm befinden, auch bekannt als das Darmmikrobiom. Über das persönliche Dashboard können Sie auf Ihre Daten zugreifen und das Universum in Ihnen kennenlernen. So entsteht eine intime Verbindung mit ihnen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren, aber es ist immer eine gute Wahl, sich um seine Bakterien zu kümmern.

Ich nenne Ihnen ein paar Gründe:

- Ihre Bakterien konkurrieren mit der Besiedlung durch Krankheitserreger
- Ihre Bakterien können für die menschliche Gesundheit wichtige Stoffe produzieren

Siehst du? Es ist eine weise Entscheidung, sich um sie zu kümmern!

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie Sie Ihren Darm tatsächlich ernähren können, um ein gutes Umfeld für Ihre kleinen Gefährten zu schaffen. Ich wette, Sie kennen die Antwort bereits. Ja, in der Tat, durch Ernährungsempfehlungen, die auf Ihrem aktuellen bakteriellen Status basieren.

Bei Easly bedeutet Ernährungsberatung, dass wir Ihre individuellen Informationen, wie z. B. Ihre Bakterienvielfalt und Ihr Bakterienniveau, nutzen, um Ihre Gesundheit durch eine evidenzbasierte Ernährung zu fördern.

1. VIELFALT DER BAKTERIEN

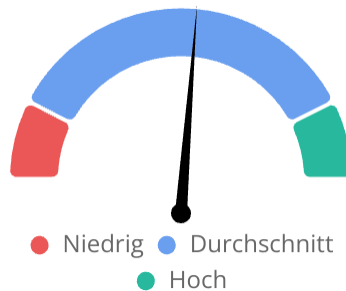
Die Bakteriendiversität zeigt auf der Grundlage von drei Berechnungen (Shannon-Index, beobachtete OTUs und Pielou-Ebenheit), wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom ist. Sie beschreibt die Vielfalt und umfasst Artenreichtum und Artengleichheit. Der Zeiger zeigt Ihre Ergebnisse für die jeweilige Berechnung an und der Text darunter enthält eine kurze Erläuterung.

- Der linke rosa Rand weist auf eine geringe Vielfalt hin.
- Der mittlere Teil veranschaulicht eine durchschnittliche Vielfalt.
- Der rechte grüne Rand kennzeichnet eine hohe Vielfalt.

Je mehr der Pfeil also nach rechts zeigt, desto besser ist die Bakterienvielfalt.

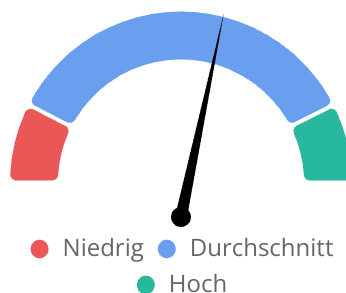
1.1 SHANNON-INDEX

Der Shannon-Index ist der am häufigsten verwendete Indikator zur Darstellung der Vielfalt. Je mehr verschiedene Bakterien gleichmäßig in Ihrem Darm verteilt sind, desto größer ist die Vielfalt und desto widerstandsfähiger ist das Mikrobiom. Außerdem haben viele Studien gezeigt, dass eine geringe Diversität mit mehreren Krankheiten in Verbindung gebracht werden kann.



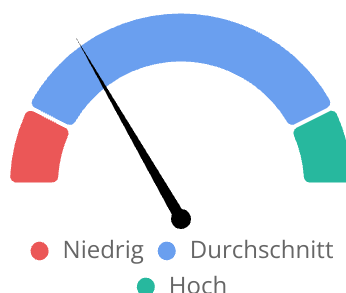
1.2 BEOBACHTETE OTUS

Der Artenreichtum zeigt die Anzahl der verschiedenen Bakterien in Ihrem Darm. In einem vielfältigen Mikrobiom kann die große Anzahl verschiedener Arten dazu beitragen, dass mehrere Funktionen ausgeführt werden. Dies hat zur Folge, dass der Körper Nährstoffe besser verwerten und Krankheitserreger leichter bekämpfen kann.



1.3 PIELOUS EBENHEIT

Die Gleichmäßigkeit der Arten beschreibt, wie häufig eine Bakterie im Vergleich zu anderen Arten in Ihrem Darm vorkommt. Je höher die Gleichmäßigkeit ist, desto ausgeglichener ist die Verteilung der verschiedenen Bakterien zwischen den Arten. Die Berechnung geht von 0 (keine Gleichheit) bis 1 (vollständige Gleichheit)



2. KEIMZAHLEN

Ihre Bakterienwerte zeigen, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom ist, basierend auf drei Gruppen (gute Bakterien, schlechte Bakterien und andere relevante Bakterien). Er beschreibt die Werte und umfasst die Bereiche "Achtung", "normal" und "sehr gut". Der Zeiger zeigt Ihre Ergebnisse für das jeweilige Bakterium an, und das Informationssymbol enthält eine kurze Erläuterung.

Gute Bakterien sind Arten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können, während schlechte Bakterien negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Für andere relevante Bakterien ist in der Literatur noch nicht eindeutig beschrieben, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Deshalb können wir nur angeben, ob Sie "niedriger als normal" oder "höher als normal" sind.

Keimzahlen

Die Bakterienwerte liefern eine Momentaufnahme für personalisierte Ernährungspraktiken, die auf den Bakterienzahlen basieren und in verschiedene Bereiche eingeteilt sind. Wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, kann dies dazu beitragen, dass Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "normal" und "großartig" sinken (für schlechte Bakterien) oder steigen (für gute Bakterien). Andererseits kann der Verzicht auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung dazu führen, dass Ihre aktuellen Bakterienwerte (für gute Bakterien) sinken oder (für schlechte Bakterien) steigen, so dass sie "auffällig" sind. Außerdem kennen wir für andere relevante Bakterien derzeit den "normalen" Bereich, daher geben wir nur an, ob Sie "niedriger als normal" oder "höher als normal" sind.

Ihr aktuelles Bakterienniveau

Gute und schlechte Bakterien

- | | |
|-------------------|--|
| • Aufmerksam sein | Ihre Bakterien brauchen Ihre Aufmerksamkeit |
| • Normal | Ihre Bakterien sind in Ordnung |
| • Großartig | Sie sind der größte Unterstützer Ihrer Bakterien |

Andere relevante Bakterien

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Niedriger / höher als normal | Ihre Bakterien sind unter/über dem Normalwert |
| • Normal | Ihre Bakterien sind in Ordnung |

Über Bakterien

Es gibt eine Reihe von Bakterien, die bei praktisch allen Menschen zu finden sind, und diese können als eine Art "Kern" in Ihrem Darmmikrobiom angesehen werden. Auf dieser Grundlage haben wir die 35 wichtigsten Bakterien ausgewählt und sie je nach ihrer Funktionalität in die folgenden sieben Kategorien eingeteilt:

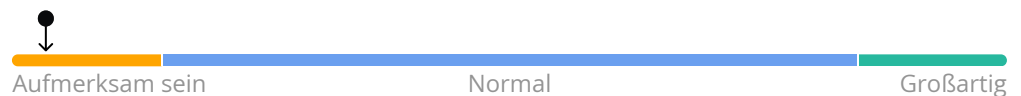
- Immunstärke
- Darmwandstärke
- Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung

- Gasproduktion
- Mögliche Probleme mit dem Dickdarm
- Infektionsalarm
- Fett-Alarm

Ihre Namen sind als Hinweis gedacht und sollten keinesfalls als medizinischer Zustand interpretiert werden.

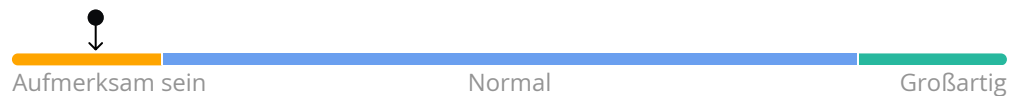
2.1 Gute Bakterien

Ruminococcaceae



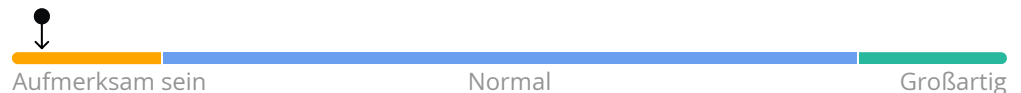
Ruminococcaceae wird mit der Festigkeit der Darmwand in Verbindung gebracht, da sie die Butyratproduktion und die Darmbewegung steigern. Dieses Bakterium ist bei 50,8 % der Bevölkerung vorhanden.

Akkermansia



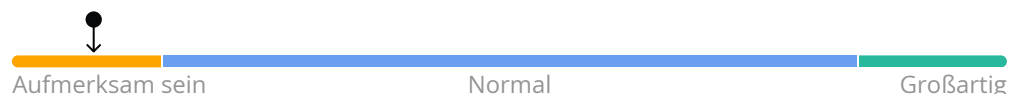
Akkermansia wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da es mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Risikos von Fettleibigkeit in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) ausgelöst werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8 % der Bevölkerung vorhanden.

Anaerostipes



Anaerostipes wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht. Dieses Bakterium ist bei 88,2 % der Bevölkerung vorhanden.

Coprococcus



Coprococcus wird mit der Festigkeit der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und die Darmbewegung erhöht. Dieses Bakterium ist bei 73,8 % der Bevölkerung vorhanden.

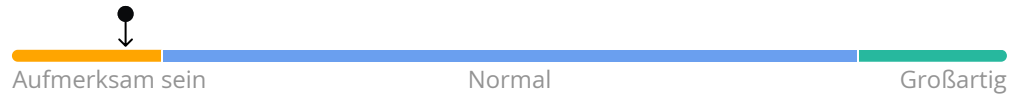
Barnesiella



Barnesiella wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einer Abnahme der Lipide in Verbindung gebracht wird. Dieses Bakterium ist bei 81,4 % der Bevölkerung vorhanden.

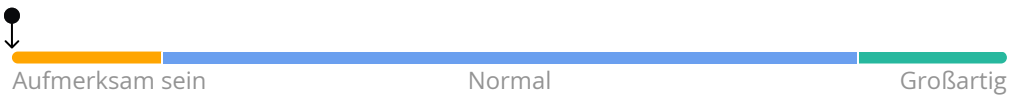
Hafnia-

Obesumbacterium



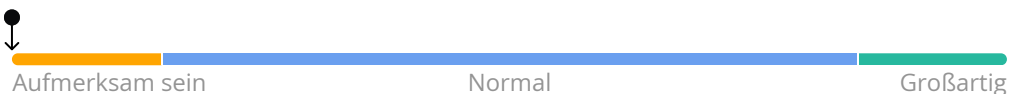
Das Hafnia-Obesumbacterium wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da es zu einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Risikos von Fettleibigkeit beiträgt. Es kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) ausgelöst werden. Dieses Bakterium ist bei 6,8 % der Bevölkerung vorhanden.

Bifidobacterium



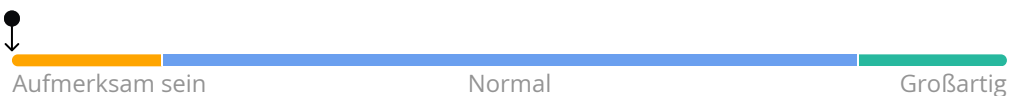
Bifidobacterium wird mit der Stärkung des Immunsystems in Verbindung gebracht, da es die Darmtätigkeit und den Mikrobenreichtum erhöht und Entzündungen verringert. Es kann durch Gemüse (wie Artischocke, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (z. B. Miso, Tempeh und Kefir) angeregt werden. Dieses Bakterium ist bei 76,2 % der Bevölkerung vorhanden.

Blautia



Blautia wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da es mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist in 98,1 % der Bevölkerung vorhanden.

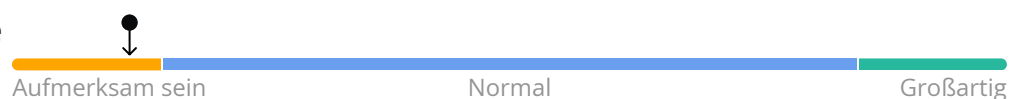
Butyricicoccus



Butyricicoccus wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht. Dieses Bakterium ist bei 86,1 % der Bevölkerung vorhanden.

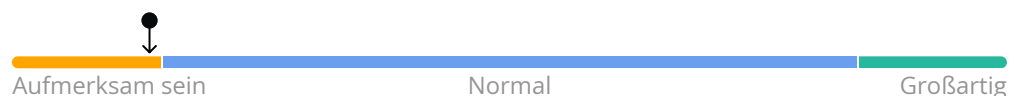
Christensenellaceae

_R-7_group



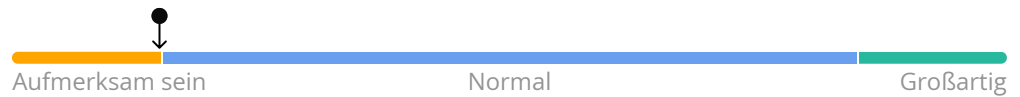
Die Gruppe Christensenellaceae R-7 wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da sie mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist in 88,6 % der Bevölkerung vorhanden.

Eubacterium



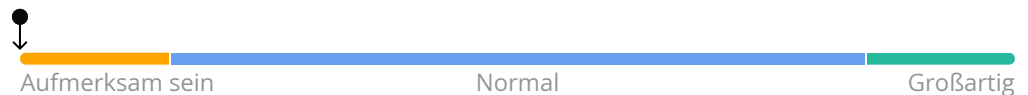
Eubacterium wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und die Darmbewegung erhöht und die Insulinproduktion verringert. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) angeregt werden. Dieses Bakterium ist bei 52,7 % der Bevölkerung vorhanden.

Faecalibacterium



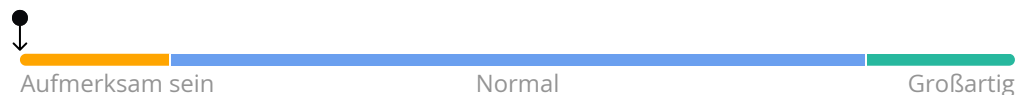
Fäkalienbakterien werden mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da sie die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöhen und die Insulinproduktion verringern. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) induziert werden. Dieses Bakterium ist bei 98,7 % der Bevölkerung vorhanden.

Holdemanella



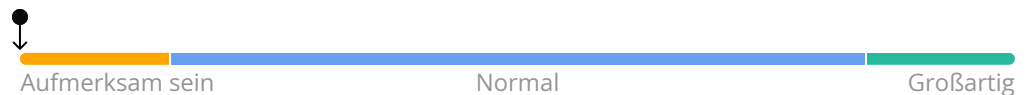
Holdemanella wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht und die Insulinproduktion verringert. Dieses Bakterium ist bei 43,7 % der Bevölkerung vorhanden.

Parabacteroides



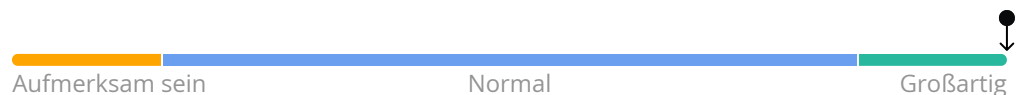
Parabacteroides wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da es mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Risikos von Fettleibigkeit in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist in 95,4 % der Bevölkerung vorhanden.

Roseburia



Roseburia wird mit der Festigkeit der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht und die Insulinproduktion verringert. Dieses Bakterium ist in 92,4 % der Bevölkerung vorhanden.

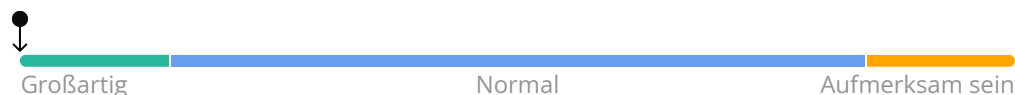
Lactobacillus



Lactobacillus wird mit der Stärkung des Immunsystems in Verbindung gebracht, da er die Darmtätigkeit und den Reichtum an Mikroorganismen erhöht und Entzündungen verringert. Er kann durch Gemüse (z. B. Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (z. B. Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (z. B. Miso, Tempeh und Kefir) angeregt werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6 % der Bevölkerung vorhanden.

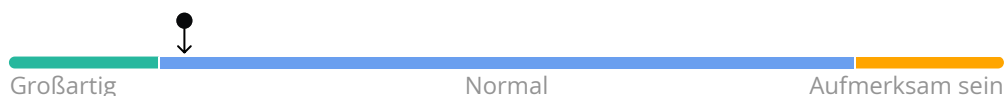
2.2 Schlechte Bakterien

Bacteroides



Bacteroides wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg der Lipide in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch tierische (wie Butter, Sahne und Schmalz) oder pflanzliche Gewürze (wie Margarine, Kokosnussöl und Maissirup) ausgelöst und durch Meeresfrüchte (z. B. Kabeljau und Wolfsbarsch) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 99,8 % der Bevölkerung vorhanden.

Sutterella



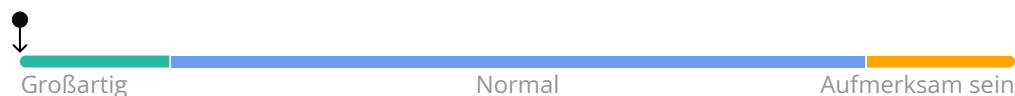
Sutterella wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg der Lipide und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist bei 73,8 % der Bevölkerung vorhanden.

Bilophila



Bilophila wird mit Fettalarm in Verbindung gebracht, da es mit einer erhöhten Schwefelwasserstoffproduktion und Cholesterin in Verbindung gebracht wurde. Es kann von Organen (wie Leber, Herz und Niere) ausgelöst und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth und Müsli) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 60,5 % der Bevölkerung vorhanden.

Desulfovibrio



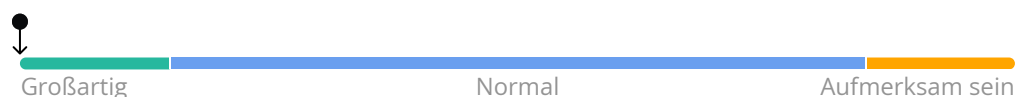
Desulfovibrio wird mit Fettalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg des Cholesterinspiegels in Verbindung gebracht wird. Es kann durch Organfleisch (wie Leber, Herz und Niere) ausgelöst werden und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth und Müsli) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6 % der Bevölkerung vorhanden.

Escherichia-Shigella



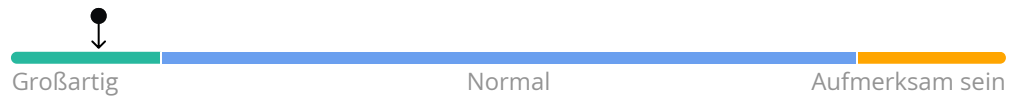
Escherichia-Shigella wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg der Lipide und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist bei 62,0 % der Bevölkerung vorhanden.

Fusobacterium



Fusobacterium wird mit möglichen Dickdarmproblemen in Verbindung gebracht, da es mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch rotes (z. B. Schweine-, Rind- und Lammfleisch) und verarbeitetes Fleisch (z. B. Wurst, Burger und Pastete) ausgelöst und durch Obst (z. B. Birne, Kiwi und Trauben) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 2,3 % der Bevölkerung vorhanden.

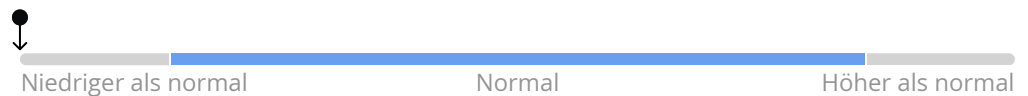
Klebsiella



Klebsiella wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist bei 2,7 % der Bevölkerung vorhanden.

2.3 Andere relevante Bakterien

Lachnospiraceae



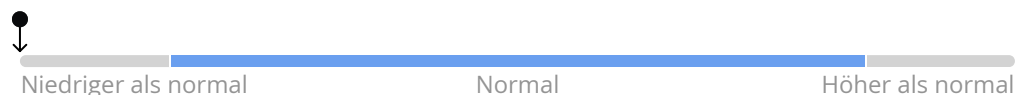
Lachnospiraceae wird noch nicht mit einer Kategorie von Easy in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird sie mit einer erhöhten Butyratproduktion und einer Verringerung des Cholesterin- und Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 32,7 % der Bevölkerung vorhanden.

Ruminiclostridium



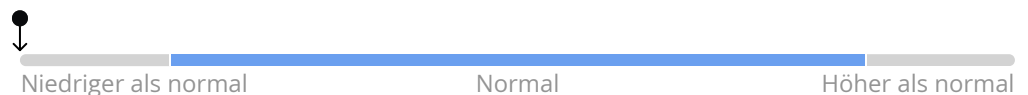
Ruminiclostridium wird noch nicht mit einer Kategorie von Easy in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer erhöhten Butyratproduktion und einer Verringerung des Cholesterin- und Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 49,9 % der Bevölkerung vorhanden.

Subdoligranulum



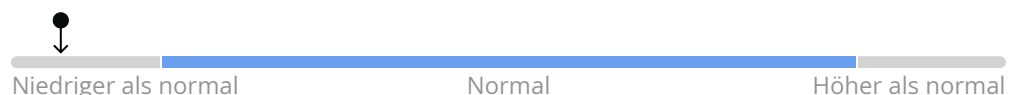
Subdoligranulum wird noch nicht mit einer Kategorie von Easy in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer Verringerung des Cholesterin- und Fettleibigkeitsrisikos und einem Anstieg der Lipide in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 81,0 % der Bevölkerung vorhanden.

Dorea



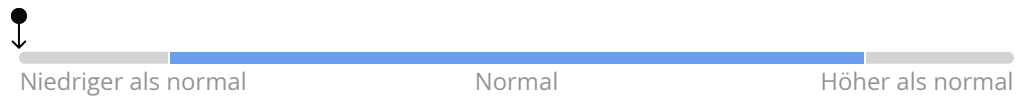
Dorea wird noch nicht mit einer Kategorie von Easy in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einem Anstieg der Butyratproduktion und des Stuhlgangs in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 94,1 % der Bevölkerung vorhanden.

Fusicatenibacter



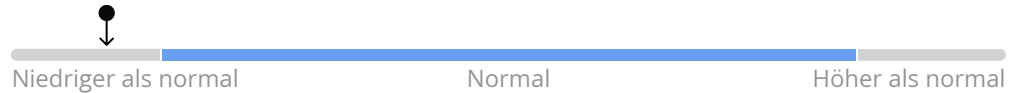
Fusicatenibacter wird noch nicht mit einer Kategorie von Easy in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einem Anstieg der Butyratproduktion und des Stuhlgangs in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 89,0 % der Bevölkerung vorhanden.

Lachnoclostridium



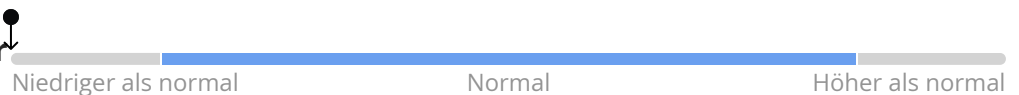
Lachnoclostridium wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer Verringerung des Krebsrisikos in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 89,9 % der Bevölkerung vorhanden.

Lachnospira



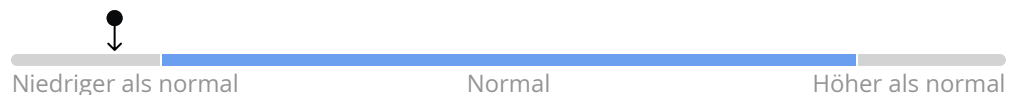
Lachnospira wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 74,3 % der Bevölkerung vorhanden.

Methanobrevibacter



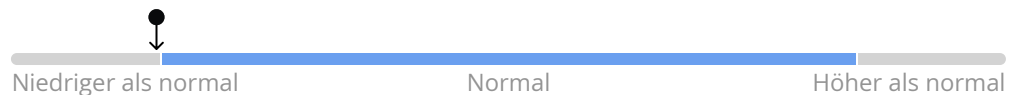
Methanobrevibacter wird mit dem Abbau von Ballaststoffen in Verbindung gebracht, da es zu einem Anstieg der Methanproduktion und Verstopfung führen kann. Dieses Bakterium ist bei 26,2 % der Bevölkerung vorhanden.

Methanosphaera



Methanosphaera wird mit dem Abbau von Ballaststoffen in Verbindung gebracht, da es zu einem Anstieg der Methanproduktion und Verstopfung führen kann. Dieses Bakterium ist bei 5,9 % der Bevölkerung vorhanden.

Prevotella

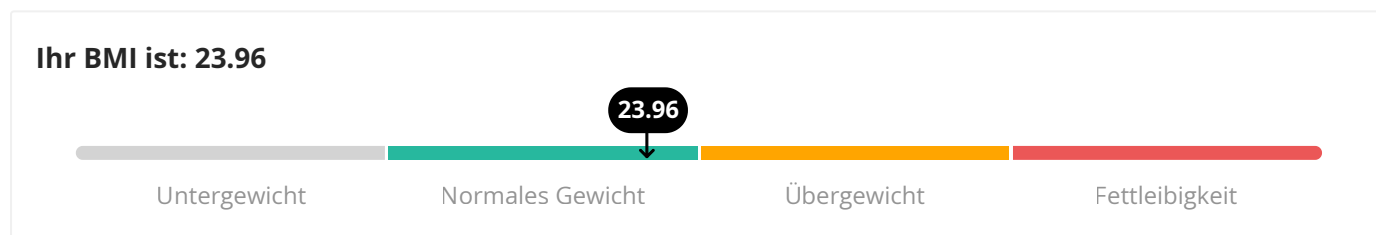


Prevotella wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer Abnahme der Lipide in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 16,3 % der Bevölkerung vorhanden.

3. BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Wert, der sich aus dem Gewicht und der Größe ergibt, die Sie nach der Entnahme einer Stuhlprobe angegeben haben. Der BMI ist definiert als das Gewicht geteilt durch das Quadrat der Größe und wird in kg/m^2 ausgedrückt, was sich aus dem Gewicht in Kilogramm und der Größe in Metern ergibt.

Wenn Ihr BMI weniger als 18,5 beträgt, fällt er in den Bereich des Untergewichts. Wenn Ihr BMI 18,5 bis 24,9 beträgt, liegt er im Normalbereich. Wenn Ihr BMI 25,0 bis 29,9 beträgt, liegt er im Bereich des Übergewichts. Wenn Ihr BMI 30,0 oder höher ist, liegt er im Bereich der Fettleibigkeit.



4. GESUNDHEIT DES DARMS

Die drei Unterkategorien der Darmgesundheit (Stärkung des Immunsystems, Stärkung der Darmwand und Unterstützung der Gewichtsreduktion) können als die guten Kategorien angesehen werden, da sie sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Die in der Ernährungsberatung genannten Lebensmittel können vermehrt verzehrt werden, um Ihre Bakterien zu vermehren.

Bakterienspektrum

Die Bakterienwerte liefern eine Momentaufnahme für Ernährungsempfehlungen, die auf der Anzahl der Bakterien basieren und in Bakterienbereiche eingeteilt sind. Wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, können Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "normal" und "großartig" ansteigen. Andererseits kann der Verzicht auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung dazu führen, dass Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "bewusst" sinken.

Ihr aktuelles Bakterienniveau ↓	
• Aufmerksam sein	Ihre Bakterien brauchen Ihre Aufmerksamkeit
• Normal	Ihre Bakterien sind in Ordnung
• Großartig	Sie sind der größte Unterstützer Ihrer Bakterien

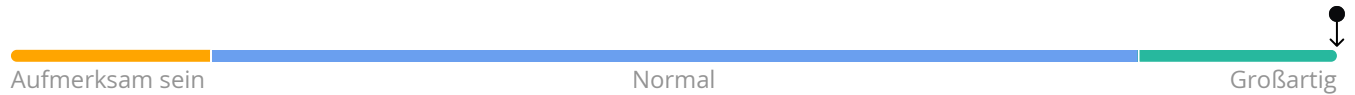
Über Darmgesundheit

Wir haben das Thema Darmgesundheit in relevante Unterkategorien aufgeteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns bei diesen Unterkategorien auf charakteristische Bakterien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Arten mehrere Funktionen erfüllen. So können beispielsweise Bakterien,

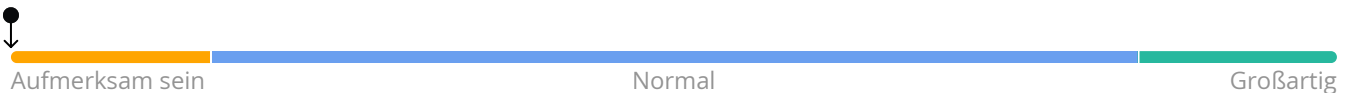
die Ihr Immunsystem stärken, auch Ihre Darmwand stärken oder Ihre Gewichtsreduktion unterstützen. Erklärungen zu den Funktionen der Bakterien finden Sie unter Ihr Bakterienniveau.

4.1 IMMUNSTÄRKE

Lactobacillus



Bifidobacterium



Eine wichtige Aufgabe unseres Darms ist es, uns vor allen äußeren Gefahren zu schützen. Das Darmmikrobiom spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem, also die Fähigkeit, Krankheitserreger abzuwehren. Gute Bakterien können uns beispielsweise vor Krankheiten schützen, indem sie Verbindungen bilden, die das Wachstum von Krankheitserregern behindern und das Immunsystem aktivieren oder trainieren, uns zu verteidigen. Diese Bakterien können auch eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Abwehr spielen, indem sie unverdauliche Nahrungsmittel in verdauliche Nährstoffe und nützliche Substanzen, nämlich kurzkettige Fettsäuren (SCFAs), aufspalten. Die SCFAs können dann als wertvolle Nahrung für andere nützliche Bakterien dienen.

Auf der anderen Seite wird Stress mit negativen Auswirkungen auf das Immunsystem in Verbindung gebracht. Im Laufe der Zeit haben Anzahl und Häufigkeit von stressbedingten Störungen wie Angst und Depression zugenommen, was zum Teil auf die Ernährung zurückzuführen ist. Stress kann sich auf die Darmbarriere auswirken und wird mit einem Anstieg der Darmdurchlässigkeit und einer Abnahme der Immunfunktion in Verbindung gebracht. Im Gegensatz dazu kann ein Rückgang des Stresshormons Cortisol und ein Anstieg des Glückshormons Serotonin die Abwehrkräfte stärken.

Ihre Probenergebnisse für die Immunstärke liegen im Bereich "aufmerksam sein". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien Aufmerksamkeit brauchen. Beginnen Sie mit der Einführung der nachstehenden Ernährungstipps, um Ihre Immunstärke zu verbessern.

Diätetische Beratung



Sie leiden an einem Reizdarmsyndrom (PDS). Es wird empfohlen, PDS-auslösende Lebensmittel in Ihrer Ernährung einzuschränken.

Lebensmittel zur Förderung

Gemüse

Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Artischocke	125	
Spargel, grün	125	
Spargel, weiß	125	
Rote Bete	125	
Brokkoli	125	
Broccolini	125	
Rosenkohl	125	
Kohl, rot	125	
Wirsingkohl	125	
Kohl, weiß	125	
Zichorie	125	
Fenchel	125	
Grünkohl	125	
Lauch	125	
Okra	125	

Zwiebel, rot	50	
Zwiebel, grün	50	
Pastinake	125	
Schalotte	50	
Yamswurzel	125	
Kimchi	150	
Sauerkraut	125	
Fermentierte Fava	150	

Gewürze und Würzmittel

Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Pfeffer	5	
Kakaopulver	5	
Samen, Kardamom	5	
Zimt	5	
Currypulver	5	
Oregano	5	
Thymian	5	
Kurkuma	5	

Basilikum	5
-----------	---

Chili, grün	5
-------------	---

Chili, rot	5
------------	---

Koriander	5
-----------	---

Knoblauch	5
-----------	---



Petersilie	5
------------	---

Rosemary	5
----------	---

Cajun-Gewürz	5
--------------	---



Pfefferminz	5
-------------	---

Agavenpulver	5
--------------	---



Essig, Apfel	15
--------------	----

Cayennepfeffer	5
----------------	---

Getränke

Lebensmittel	Portionsgröße, ml
--------------	-------------------

Kaffee, Espresso	30
------------------	----

Tee, grün	150
-----------	-----

Tee, schwarz	150
--------------	-----



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



Tee, Rooibos	150
--------------	-----

Tee, Ingwer	150
-------------	-----

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



Tee, Kräuter	150
--------------	-----

Tee, Kamille	150
--------------	-----



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



Früchte, Fruchtsäfte

Lebensmittel	Portionsgröße, ml
--------------	-------------------

Cranberry-Saft	100
----------------	-----



Apfel	100
-------	-----



Aprikose	100
----------	-----



Himbeere, schwarz	100
-------------------	-----



Preiselbeere	100
--------------	-----

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



Himbeere, rot	100
---------------	-----



Blackberry	100
------------	-----



Blaubeere	100
-----------	-----

Kirsche	100	
Stachelbeere	100	
Abbildung	100	
Weintrauben	100	
Grapefruit	100	
Kiwi, grün	100	
Kiwi, Gold	100	
Mandarin	100	
Mango	100	
Wassermelone	100	
Maulbeere	100	
Nektarine	100	
Orange	100	
Papaya (Papaya)	100	
Pfirsich	100	
Birne	100	
Ananas	100	
Granatapfel	100	

Strawberry	100	
Tangelo	100	
Mandarine	100	
Melone	100	
Johannisbeere, schwarz	100	
Johannisbeere, rot	100	
Cantaloupe	100	
Schuss, Ingwer	100	
Khaki	100	

Pflanzenbasierte Alternativen

Lebensmittel	Portionsgröße, g
Tempeh	100
Joghurt, pflanzlich	185

Süßwaren, Konditoreiwaren und Gebäck

Lebensmittel	Portionsgröße, g
Lakritze	10

Hülsenfrüchte

Miso

30



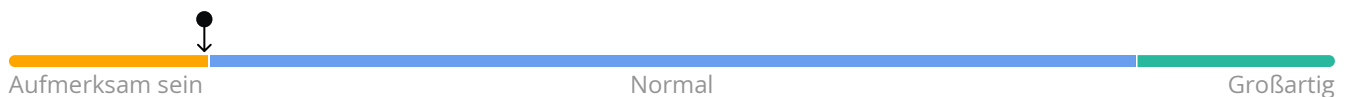
Natto

30

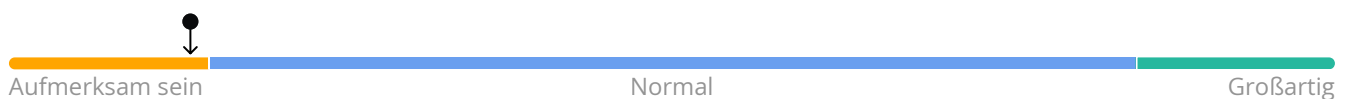


4.2 DARMWANDSTÄRKE

Faecalibacterium



Eubacterium



Ihre Darmwand und der Schleim sind Schutzschichten, die verhindern, dass Krankheitserreger in den Blutkreislauf gelangen. Aber sie dient nicht nur als Barriere, im Gegenteil, alle Verbindungen, die von unseren Bakterien produziert werden, müssen auch durch sie hindurch, um in die verschiedenen Körpersysteme (Blut, Nerven, Lymphe, etc.) zu gelangen. Deshalb ist ihre Stärke und ihre Fähigkeit, gut zu funktionieren, so wichtig. Eine der positiven Auswirkungen auf die Festigkeit unserer Darmwand beruht auf der Tatsache, dass bestimmte Bakterien Butyrat produzieren, eine wichtige Substanz, die bei der Verdauung von Ballaststoffen entsteht. Butyrat ist besonders wichtig, weil es eine primäre Energiequelle für bestimmte Zellen (Kolonozyten) darstellt und so die Stärke der Darmbarrierefunktion gewährleistet.

Ihre Probenergebnisse für die Darmwandstärke liegen im Bereich "auffällig". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien Aufmerksamkeit brauchen. Beginnen Sie mit der Einführung der nachstehenden Ernährungstipps, um Ihre Darmwandstärke zu verbessern.

Diätetische Beratung



Sie leiden an einem Reizdarmsyndrom (PDS). Es wird empfohlen, PDS-auslösende Lebensmittel in Ihrer Ernährung einzuschränken.

Lebensmittel zur Förderung

Getreide

Lebensmittel	Portionsgröße, g
--------------	------------------

Amaranth	120
----------	-----



Sorghum	120
---------	-----

Brot, Buchweizen	120
------------------	-----

Reis	120
------	-----

Kekse, Reis	40
-------------	----

Brot, glutenfrei	105
------------------	-----



Quinoa	120
--------	-----

Tapioka	120
---------	-----

Mehl, Mais	120
------------	-----

Mehl, glutenfrei	120
------------------	-----

Nudeln, glutenfrei	120
--------------------	-----

Couscous, glutenfrei	120
----------------------	-----

Mehl, Buchweizen	120
------------------	-----

Gewürze und Würzmittel

Lebensmittel	Portionsgröße, g
--------------	------------------

Gewürznelke	5
-------------	---

Schnittlauch	5
--------------	---

Essig, Apfel	15
--------------	----

Nährhefe	5
----------	---

Pflanzenbasierte Alternativen

Lebensmittel	Portionsgröße, g
--------------	------------------

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

Joghurt, pflanzlich	185
---------------------	-----

Gemüse

Lebensmittel	Portionsgröße, g
--------------	------------------

Blumenkohl	125
------------	-----



Knollensellerie	125
-----------------	-----



Sellerie	125
----------	-----



Mangold	125
---------	-----

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



Kopfsalat	125
-----------	-----



Kürbis, Butternuss	125
--------------------	-----



Kürbis	125
--------	-----



Rettich	125
---------	-----

Rakete	125	
Spinat	125	
Schwede	125	
Süßkartoffel	125	
Tomate, Kirsche	125	
Tomate	125	
Zucchini	125	
Kimchi	150	
Sauerkraut	125	
Fermentierte Fava	150	
Daikon	125	
Paprika, rot	125	

Getränke

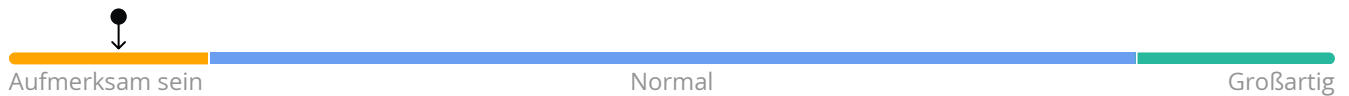
Lebensmittel	Portionsgröße, ml	
Kombucha	150	

Hülsenfrüchte

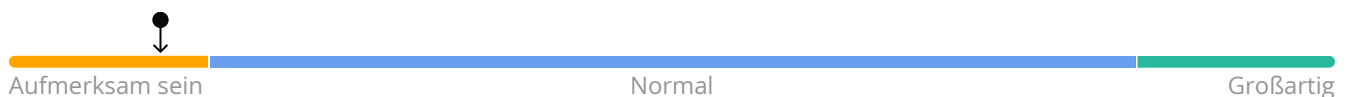
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
--------------	------------------	--

4.3 UNTERSTÜTZUNG BEI DER GEWICHTSREDUZIERUNG

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Das Darmmikrobiom hat Einfluss auf unseren Stoffwechsel (die Art und Weise, wie wir Nahrung aufspalten, aufnehmen und verwerten). Bei der Verdauung bestimmter Nahrungsmittel produzieren die Bakterien nützliche Substanzen wie Butyrat. Butyrat schützt vor Fettleibigkeit, da es ein Nährstoff für gute Bakterien ist, die eine Gewichtszunahme verhindern und/oder verzögern können. Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Darmmikrobiom einen Einfluss auf unsere Fähigkeit zur Gewichtsabnahme hat. Je mehr Bakterien wir im Darm beherbergen, die uns helfen, komplexe Kohlenhydrate (Stärke) in Einfachzucker aufzuspalten, desto besser.

Darüber hinaus hat das Darmmikrobiom auch einen Einfluss auf unsere Schlafqualität. Gute Bakterien können zum Beispiel (direkt oder indirekt) das Schlafmolekül Melatonin produzieren und verschiedene Signale aussenden, die zu einer besseren Entspannung beitragen. Ein vielfältiges Darmmikrobiom fördert einen längeren und tieferen Schlaf. Im Gegensatz dazu kann ein ungesundes Darmmikrobiom weniger Schlafmoleküle und Butyrat produzieren, was zu einem höheren Risiko für Fettleibigkeit führen kann. Fettleibigkeit wiederum wird mit einer schlechteren Schlafqualität in Verbindung gebracht.

Ihre Probenergebnisse für die Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung liegen im Bereich "Achtung". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien Aufmerksamkeit brauchen. Beginnen Sie mit der Einführung der nachstehenden Ernährungstipps, um Ihre Unterstützung bei der Gewichtsreduktion zu verbessern.

Diätetische Beratung



Sie leiden an einem Reizdarmsyndrom (PDS). Es wird empfohlen, PDS-auslösende Lebensmittel in Ihrer Ernährung einzuschränken.

Lebensmittel zur Förderung

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Lupine	45	
Erbse, gelb	45	
Linsen	45	
Mehl, Kichererbse	45	
Kichererbse	45	
Erbsen, gespalten	45	
Bohne, breit	45	
Bohne, weiß	45	
Bohne, schwarz	45	
Bohne, rot	45	
Bohne, Butter	45	
Bohne, grün	45	
Erbse, Schnee	45	
Hummus	30	

Bohne, Edamame	45	
Sojabohnen	45	
Bohne, braun	45	
Bohne, Pintobohne	45	
Gemüse		
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Artischocke	125	
Spargel, grün	125	
Spargel, weiß	125	
Rote Bete	125	
Brokkoli	125	
Broccolini	125	
Rosenkohl	125	
Kohl, rot	125	
Wirsingkohl	125	
Kohl, weiß	125	
Blumenkohl	125	

Knollensellerie	125	
Sellerie	125	
Zichorie	125	
Mangold	125	
Mais	125	
Aubergine	125	
Fenchel	125	
Grünkohl	125	
Lauch	125	
Kopfsalat	125	
Okra	125	
Zwiebel, rot	50	
Zwiebel, grün	50	
Pastinake	125	
Kürbis, Butternuss	125	
Kürbis	125	
Rettich	125	

Schalotte	50	
Spinat	125	
Schwede	125	
Süßkartoffel	125	
Tomate	125	
Yamswurzel	125	
Zucchini	125	
Daikon	125	
Paprika, rot	125	
Bohnensprossen	125	
Getreide		
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Amaranth	120	
Sorghum	120	
Brot, Buchweizen	120	
Reis	120	
Kekse, Reis	40	
Brot, glutenfrei	105	

Quinoa	120
--------	-----

Tapioka	120
---------	-----

Mehl, Mais	120
------------	-----

Mehl, glutenfrei	120
------------------	-----

Nudeln, glutenfrei	120
--------------------	-----

Couscous, glutenfrei	120
----------------------	-----

Mehl, Mandeln	100
---------------	-----



Mehl, Buchweizen	120
------------------	-----

Gewürze und Würzmittel

Lebensmittel	Portionsgröße, g
--------------	------------------

Pfeffer	5
---------	---

Kakaopulver	5
-------------	---

Öl, Raps	30
----------	----

Öl, Olivenöl	30
--------------	----

Öl, Erdnuss	30
-------------	----

Öl, Sojabohnen	30
----------------	----

Öl, Sonnenblumen	30
------------------	----

Öl, Salat	30
-----------	----

Samen, Kardamom	5	
Zimt	5	
Gewürznelke	5	
Currypulver	5	
Oregano	5	
Thymian	5	
Kurkuma	5	
Öl, Sesam	30	
Basilikum	5	
Chili, grün	5	
Chili, rot	5	
Schnittlauch	5	
Koriander	5	
Knoblauch	5	
Petersilie	5	
Rosemary	5	
Cajun-Gewürz	5	
Pfefferminz	5	

Agavenpulver	5	
Öl, Färberdistel	30	
Cayennepfeffer	5	
Nüsse und Samen		
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Saatgut, Leinsamen oder Leinsaat	25	
Erdnussbutter	25	
Nuss, Mandel	25	
Nuss, Cashew	25	
Nuss, Kastanie	25	
Nuss, Haselnuss	25	
Nuss, Macadamia	25	
Nuss, Pekannuss	25	
Nuss, Pistazie	25	
Nuss, Walnuss	25	
Saatgut, Chia	25	
Kerne, Kürbis	25	
Saatgut, Sesam	25	

Nuss, gemischt

25



Getränke

Lebensmittel

Portionsgröße, ml

Kaffee, Espresso

30

Tee, grün

150

Tee, schwarz

150



Tee, Rooibos

150

Tee, Ingwer

150

Ginseng

150



Tee, Kräuter

150

Tee, Kamille

150



microbiomeDietaryFoods.items.2049

150



Früchte, Fruchtsäfte

Lebensmittel

Portionsgröße, ml

Cranberry-Saft

100



Apfel

100



Aprikose

100



Himbeere, schwarz	100	
Preiselbeere	100	
Aronia	100	
Himbeere, rot	100	
Blackberry	100	
Blaubeere	100	
Kirsche	100	
Stachelbeere	100	
Abbildung	100	
Weintrauben	100	
Grapefruit	100	
Kiwi, grün	100	
Kiwi, Gold	100	
Mandarin	100	
Mango	100	
Wassermelone	100	
Maulbeere	100	

Nektarine	100	
Orange	100	
Papaya (Papaya)	100	
Pfirsich	100	
Birne	100	
Ananas	100	
Granatapfel	100	
Strawberry	100	
Tangelo	100	
Mandarine	100	
Melone	100	
Johannisbeere, schwarz	100	
Johannisbeere, rot	100	
Cantaloupe	100	
Schuss, Ingwer	100	
Khaki	100	

Alternativen aus tierischen Erzeugnissen, Käse

Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Käse, pflanzlich	40	
Sojagetränk	185	
Tofu	100	
Linsen-Burger	100	
Fische, Krustentiere und Weichtiere		
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Garnelen	100	
Süßwaren, Konditoreiwaren und Gebäck		
Lebensmittel	Portionsgröße, g	
Lakritze	10	

5. ABBAU VON FASERN

Die eine Unterkategorie unter Faserabbau (Gasproduktion) kann als die andere relevante Kategorie angesehen werden, da noch nicht klar ist, ob sie einen positiven oder negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit hat. Deshalb können wir nur angeben, ob Sie "niedriger als normal" oder "höher als normal" sind.

Bakterienspektrum

Die Bakterienwerte liefern eine Momentaufnahme für Ernährungsempfehlungen, die auf der Anzahl der Bakterien basieren und in Bakterienbereiche eingeteilt sind. Wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, können Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "normal" und "großartig" ansteigen. Andererseits kann der Verzicht auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung dazu führen, dass Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "bewusst" sinken.

Ihr aktuelles Bakterienniveau ↓

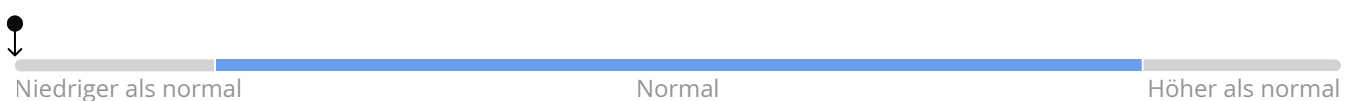
- Niedriger / höher als normal Ihre Bakterien sind unter/über dem Normalwert
- Normal Ihre Bakterien sind in Ordnung

Über Faserabbau

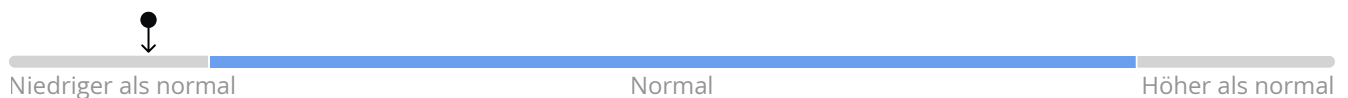
Wir haben diese Bakterien unter Ballaststoffabbau aufgeführt. Bitte beachten Sie jedoch, dass sie Gase produzieren und daher Verstopfung verursachen können. Bitte beachten Sie die Erklärungen zur Funktion der Bakterien unter Ihr Bakterienniveau.

5.1 GASPRODUKTION

Methanobrevibacter



Methanosphaera



Die Bakterien in unserem Darm produzieren etwa 80 Liter Gas pro Tag. Eine übermäßige oder schnelle Gasproduktion kann zu Darmkrämpfen führen. Glücklicherweise wird das meiste davon in den Blutkreislauf aufgenommen und über die Lunge ausgeatmet. Ein kleiner Teil verlässt unseren Körper jedoch durch die Hintertür". Methan ist eines dieser Gase, das von bestimmten, für diese Kategorie ausgewählten Darmbakterien produziert wird. Sie sind jedoch nützlich, da sie zwei Gase - Wasserstoff und Kohlendioxid - in ein Gas - Methan - umwandeln und so den Gasdruck und damit Darmkrämpfe verringern.

Es gibt zwar keine wissenschaftlich fundierten Richtlinien zur Beseitigung von Blähungen, aber hier sind einige Tipps und Tricks, die Ihnen helfen können, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen:

- Erhöhen Sie allmählich den Anteil an ballaststoffreichen Lebensmitteln. Blähungen und Völlegefühl sind normal, wenn Sie Ballaststoffe zu sich nehmen - Sie füttern damit Ihre inneren Bakterien! Der Trick besteht darin, die Aufnahme von Ballaststoffen nicht zu reduzieren, sondern Ihrem Körper Zeit zu geben, sich darauf einzustellen. Fangen Sie langsam an und achten Sie darauf, dass Sie mit zunehmender Ballaststoffaufnahme auch mehr Wasser zu sich nehmen. Das hält die Dinge dort unten in Bewegung".
- Versuchen Sie es mit einer Tasse Pfefferminztee oder einer Kapsel Pfefferminzöl nach der Mahlzeit. Es hilft, den Darm zu entspannen und reduziert Blähungen und Blähungen.
- Bewegen Sie sich nach dem Essen 10-15 Minuten lang sanft (Spaziergänge und Yoga sind gute Möglichkeiten).
- Ersetzen Sie Salz durch Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika, Curry, Kurkuma, Ingwer usw. Eine salzreiche Ernährung kann zu Wassereinlagerungen und Unterleibsschmerzen beitragen.
- Achten Sie auf "auslösende Nahrungsmittel". Jeder Mensch ist anders - was für den einen gut ist, muss für den anderen nicht gut sein. Wenn Sie wissen, dass etwas Krämpfe auslösen kann, geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich darauf einzustellen, bevor Sie es ganz aus Ihrem Speiseplan streichen.
- Die folgenden Lebensmittel können Blähungen und Blähungen verschlimmern, daher sollten Sie diese als mögliche "Auslöser" im Auge behalten: unreifes und große Mengen an Obst, Süßstoffe in "Light"-Produkten wie Cola, Produkte mit viel Luft wie Schlagsahne oder Mousse, scharfe Speisen und bestimmte Gemüsesorten wie Lauch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch.
- Außerdem sind bestimmte Lebensmittel schwerer verdaulich als andere, z. B. Linsen, Bohnen, Kohl, Brokkoli, Rosenkohl usw. Steigern Sie den Verzehr langsam oder tauschen Sie sie gegen eine andere pflanzliche Alternative aus, wenn sich Ihre Symptome mit der Zeit nicht bessern.
- Es kann helfen, das gesamte Gemüse richtig zu kochen, damit es leichter verdaulich ist.
- Weichen Sie Ihre Hülsenfrüchte über Nacht ein, um einen Teil des Zuckers loszuwerden, der Magenschmerzen verursacht.
- Achten Sie auf Ihren Stuhlgang - Verstopfung ist eine der Hauptursachen für Blähungen.
- Essen Sie langsamer (und mit geschlossenem Mund), damit Sie weniger Luft schlucken. Achten Sie außerdem darauf, das Essen gründlich zu kauen - je nach Produkt sollten Sie 10-30 Mal kauen, bevor Sie es herunterschlucken.
- Reduzieren Sie den Konsum von kohlenensäurehaltigen Getränken - ihre Bläschen können sich in Ihrem Magen-Darm-Trakt festsetzen und Krämpfe verursachen.
- In den meisten Fällen sind Blähungen und Völlegefühl kein Anzeichen für eine Erkrankung. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie häufig darunter leiden, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

Ihre Ergebnisse für den Faserabbau sind entweder "niedriger als normal" oder "höher als normal", was bedeutet, dass Ihre Werte unter oder über dem üblichen Bereich liegen.

6. DARM-HERAUSFORDERUNGEN

Die drei Unterkategorien unter Herausforderungen für den Darm (mögliche Darmprobleme, Infektionsalarm und Fettalarm) können als die schlechten Kategorien angesehen werden, da sie sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Die in den Ernährungsempfehlungen genannten Lebensmittel können mehr oder weniger konsumiert werden, um Ihre Bakterien zu reduzieren.

Bakterienspektrum

Die Bakterienwerte bieten eine Momentaufnahme für Ernährungsempfehlungen, die auf der Anzahl der Bakterien basieren und in Bakterienbereiche eingeteilt sind. Wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, können Ihre aktuellen Bakterienwerte auf "normal" und "gut" sinken. Andererseits kann der Verzicht auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung dazu führen, dass Ihre Bakterienwerte auf "auffällig" ansteigen.

Ihr aktuelles Bakterienniveau ↓

Gute und schlechte Bakterien

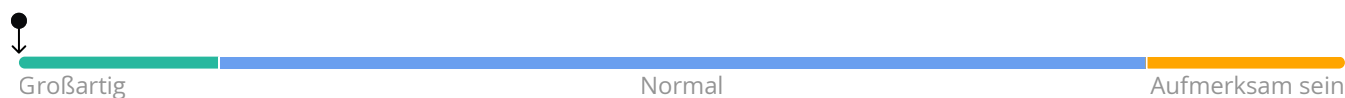
- | | |
|-------------------|--|
| • Aufmerksam sein | Ihre Bakterien brauchen Ihre Aufmerksamkeit |
| • Normal | Ihre Bakterien sind in Ordnung |
| • Großartig | Sie sind der größte Unterstützer Ihrer Bakterien |

Über Herausforderungen für den Darm

Wir haben Gut Herausforderungen in relevante Unterkategorien aufgeteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns auf charakteristische Bakterien für diese Unterkategorien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Arten mehrere Funktionen in den Unterkategorien erfüllen. So können beispielsweise Bakterien, die Ihr Immunsystem beeinträchtigen, auch Ihre Darmwand schwächen oder Ihre potenziellen Darmprobleme unterstützen. Erläuterungen zu den Funktionen der Bakterien finden Sie unter Ihr Bakterienniveau.

6.1 MÖGLICHE PROBLEME MIT DEM DICKDARM

Fusobacterium



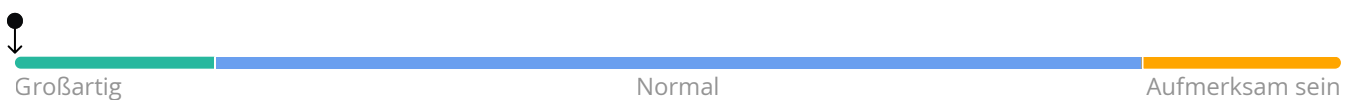
Das Darmmikrobiom fördert verschiedene physiologische Funktionen, die mit dem natürlichen Wachstum von Zellen, der Erneuerung der Blutgefäße im Darm und dem programmierten Tod von Zellen zusammenhängen. Mehrere Studien haben ergeben, dass bestimmte Bakterien - darunter Fusobacterium - mit der Entwicklung von Erkrankungen des Dickdarms in Verbindung gebracht werden können. In diesen Studien wurde bei Patienten mit einer solchen Erkrankung eine

Verschiebung in der Zusammensetzung des Darmmikrobioms beobachtet. Obwohl die Wissenschaftler noch nicht herausgefunden haben, ob *Fusobacterium* diese Krankheiten verursacht oder einfach nur im Umfeld dieser Krankheiten gedeiht, kann sein Vorhandensein auf ein mögliches Dickdarmproblem hinweisen.

Ihre Probenergebnisse für Potenzielle Dickdarmprobleme liegen im Bereich "groß". Das bedeutet, dass Sie der größte Unterstützer Ihrer Bakterien sind. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihre potenziellen Dickdarmprobleme zu verbessern.

6.2 INFEKTIONSALARM

Bacteroides

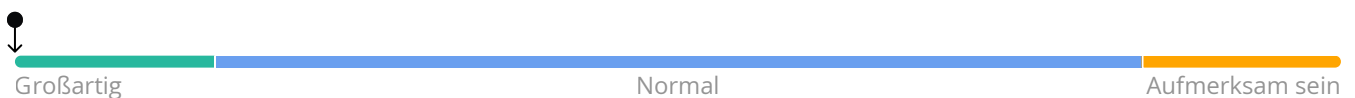


Schlechte Bakterien können Entzündungen im Darm verursachen. Akute Darminfektionen, die oft zu Durchfall führen und für den Wirt sehr auffällig sind, werden in der Regel durch infektiöse Bakterien verursacht. Es gibt jedoch auch andere Bakterien, die subtilere und für den Wirt viel weniger spürbare, aber dennoch unerwünschte Zustände verursachen. Solche Bakterien produzieren zum Beispiel Stoffe, die zu Entzündungen führen können, wenn sie in den Blutkreislauf gelangen, oder sie reduzieren Antikörper, die ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems sind und somit unsere Fähigkeit zur Bekämpfung von Infektionen verringern.

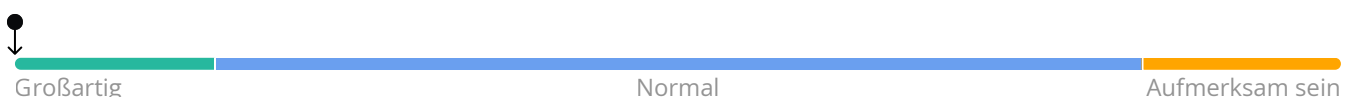
Ihre Probenergebnisse für den Infektionsalarm lauten "großartig". Das bedeutet, dass Sie der größte Unterstützer Ihrer Bakterien sind. Halten Sie ein gesundes und abwechslungsreiches Essverhalten aufrecht, um Ihren Infektionsalarm zu verbessern.

6.3 FETT-ALARM

Bilophila



Desulfovibrio



Eine fettreiche und ballaststoffarme Ernährung wirkt sich nachteilig auf das Darmmikrobiom aus. Eine solche Ernährung fördert das Wachstum unerwünschter Bakterien an der Darmwand, was zu Entzündungsreaktionen und Darmdurchlässigkeit führen kann. In der Regel wird eine hohe Prävalenz der Bakterien dieser Kategorie mit einer höheren Fettaufnahme in Verbindung gebracht. Es kann aber auch sein, dass das Gleichgewicht der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) gestört ist, so dass die Fettmenge nicht außergewöhnlich hoch ist, sondern im Verhältnis zur Menge der Kohlenhydrate und Proteine.

Ihre Probenergebnisse für Fettalarm sind "großartig". Das bedeutet, dass Sie der größte Unterstützer Ihrer Bakterien sind. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihren Fettalarm zu verbessern.

7. PROBIOTIKA

7.1 Ergebnisse

Ihre personalisierten Probiotika-Empfehlungen basieren auf Ihrer Mikrobiomanalyse und Ihren Umfrageantworten, da Probiotika für ihre untersuchten Wirkungen ausgewählt werden sollten (z. B. Stress, Verstopfung usw.).

Dies sind Ihre Umfrageantworten, die zur Bestimmung Ihrer persönlichen Probiotika-Empfehlungen verwendet wurden.

#	Frage	Antwort
1	Was ist Ihr Geschlecht?	Männlich
2	Wie schätzen Sie Ihr Stressniveau ein?	8
3	Wie oft trainieren Sie?	1-2 Mal pro Monat
4	Welches Ernährungsziel haben Sie?	Nachhaltig sein
5	Welcher Diät folgen Sie?	Vegetarisch
6	Welche Nahrungsmittelallergien haben Sie?	Fisch
7	Welche Nahrungsmittelallergien haben Sie?	Milch
8	Welche gastrointestinalen Probleme oder Beschwerden haben Sie?	Laktoseintoleranz oder -empfindlichkeit
9	Welche gastrointestinalen Probleme oder Beschwerden haben Sie?	Reizdarmsyndrom (IBS)
10	Welche gastrointestinalen Probleme oder Beschwerden haben Sie?	Glutenunverträglichkeit oder -empfindlichkeit
11	Welche gastrointestinalen Probleme oder Beschwerden haben Sie?	Histaminintoleranz oder -empfindlichkeit
12	Sind sie in einer Behandlung mit Antibiotika?	Nein
13	Welche Krankheit haben Sie?	Depression
14	In welchen Bereichen wünschen Sie zusätzliche Unterstützung?	Hautgesundheit

7.2 Empfehlungen

Was sind Probiotika?

Die Internationale Wissenschaftliche Vereinigung für Probiotika und Präbiotika definiert Probiotika als "lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen", kurz gesagt lebende Mikroben, die gut für Ihre Gesundheit sind.

Welche Probiotika sind die besten für Sie?

Es ist wichtig, einen probiotischen Stamm oder einen Mix von Stämmen zu wählen, der/die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, für den spezifischen Nutzen, den Sie suchen, basieren. Nicht alle kommerziell erhältlichen probiotischen Stämme haben nachweislich positive Wirkungen auf den menschlichen Körper. Aber keine Sorge, wir werden nur probiotische Stämme empfehlen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und den Nutzen bieten, den Sie suchen.

Sie können diese Stämme ganz einfach finden, indem Sie nach den unten genannten probiotischen Stämmen online suchen. Da wir ein unabhängiges und wissenschaftsbasiertes Unternehmen sind, können wir keine spezifischen Marken empfehlen, daher verweisen wir auf unsere Richtlinien und Überlegungen bei der Auswahl eines probiotischen Ergänzungsmittels.

Kundenleitfaden

Zusätzliche Informationen

Dieser Abschnitt nennt mögliche andere Namen, unter denen der Stamm bekannt ist.

Andere Namen

In diesem Abschnitt wird genau beschrieben, wie das Probiotikum helfen könnte. Wenn es mehr als nur einen allgemeinen Nutzen für Ihre Erkrankung hat, werden wir hier die spezifischen Wirkungen beschreiben.

Wirkung

Dieser Abschnitt enthält wichtige Details, die Sie vor der Einnahme des Probiotikums wissen sollten - Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit und Sicherheit beachten sollten.

Anmerkung

Dieser Abschnitt beschreibt in welcher Kombination an Stämmen dem Probiotikum die Wirkung nachgewiesen wurde. Wenn keine Informationen vorliegen, bedeutet dies, dass es die Wirkung ohne andere Stämme gezeigt hat.

Stämme

Evidenzniveau

Wir verwenden verschiedene Stufen, um zu beschreiben, wie sicher wir sagen können, dass ein Probiotikum wirken könnte. Diese Stufen geben nicht an, wie stark die Wirkung für Sie sein wird, sondern wie sicher wir auf Grundlage der Forschung sind, dass es wirkt. Tatsächlich könnte ein Probiotikum mit einem niedrigeren Evidenzniveau für Sie wirksamer sein als eines mit einem höheren Evidenzniveau. Hier ist, was jede Stufe bedeutet:

Starke Evidenz, dass dieses Probiotikum wirkt.

Stufe A

Gute Evidenz, dass dieses Probiotikum wirkt.

Stufe B

Einige Evidenzen, dass dieses Probiotikum wirkt.

Stufe C

Es besteht eine gute Chance, dass dieses Probiotikum wirkt, aber die Forschung wurde entweder an einer Gruppe ohne die Erkrankung durchgeführt oder war nicht so rigoros.

Stufe D

ANDERE

Laktose-Intoleranz/Überempfindlichkeit

Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus acidophilus La-5 und
Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

GASTROINTESTINAL

Reizdarm-Syndrom (IBS-C)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CNCM I-2494

Stufe B

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, und Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Stufe C

Anmerkung: Gehört zu den wirksamsten zur Verbesserung der Symptome von Personen mit Reizdarmsyndrom

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, und Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Stufe B

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Stufe C

Reizdarmsyndrom (IBS-D)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, und Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Stufe C

Anmerkung: Gehört zu den wirksamsten zur Verbesserung der Symptome von Personen mit Reizdarmsyndrom

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34, und Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Stufe B

Bifidobacterium longum Rosell-175

Stufe C

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus paracasei HA-196 und Bifidobacterium longum Rosell-175

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Stufe C

GEHIRN

Depressionen & Angststörungen & Stress

Bifidobacterium bifidum Rosell-71

Stufe C

Anmerkung: Verbesserung bei gestressten Individuen (Studie an Studenten durchgeführt)

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, und Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Bifidobacterium bifidum W23

Stufe B

Wirkung: Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress

Stufe C

Wirkung: Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen

Wirkung: Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen

Stämme: Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium lactis W51

Stufe B

Wirkung: Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress

Stufe C

Wirkung: Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen

Wirkung: Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen

Stämme: Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium lactis W52

Stufe B

Wirkung: Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress

Stufe C

Wirkung: Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen

Wirkung: Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen

Stämme: Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium longum Rosell-175**Stufe B**

Anmerkung: Verbesserung bei gestressten Individuen (Studie an Studenten durchgeführt)

Stämme: Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, und Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Lactococcus lactis W19**Stufe B**

Wirkung: Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress

Stufe C

Wirkung: Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen

Wirkung: Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen

Stämme: Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19

Lactococcus lactis W58**Stufe B**

Wirkung: Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress

Stufe C

Wirkung: Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen

Wirkung: Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen

Stämme: Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19

7.3 Richtlinien und Anmerkungen

7.3.1 Qualität

Die meisten im Handel erhältlichen probiotischen Stämme werden nicht von der FDA oder der EFSA reguliert. Wählen Sie daher ein Präparat, das von Dritten getestet wurde und das hinsichtlich der Forschung des Produkts transparent ist. Um sicherzustellen, dass Probiotika einen gesundheitlichen Nutzen haben, müssen sie lebendig verzehrt werden. Da sie während ihrer Haltbarkeit absterben können, sollten Konsumenten Produkte wählen, bei denen die Anzahl der koloniebildenden Einheiten (KBE oder CFU) zum Ende des Haltbarkeitsdatums und nicht zum Zeitpunkt der Herstellung angegeben ist.

7.3.2 Beschriftung

Auf dem Produktetikett ist angegeben, wie Probiotika gelagert werden sollten (gekühlt, trocken usw.). Überprüfen Sie das Etikett des Probiotikums und wählen Sie nur Produkte, die Angaben zur Gattung, Art und Stamm enthalten - Beispiel:

Gattung: Bifidobacterium
Art: animalis; Unterart*: longum
Stamm: AB#1

* Nicht alle Probiotika benötigen eine Unterartenbezeichnung.

Suchen Sie nach den Kontaktinformationen des Unternehmens, um eventuell weitere Informationen über das Produkt anzufordern.

Dosierung

Die koloniebildenden Einheiten (KBE) geben an, wie viele lebende Mikroorganismen sich in jeder Dosis befinden. Achten Sie darauf, dass die KBE in Ihrem Probiotikum bis zum Verfallsdatum sichergestellt sind, da dies bedeutet, dass die Bakterien bei der Einnahme noch lebendig und wirksam sind. Vermeiden Sie Produkte, die die KBE nur 'zum Zeitpunkt der Herstellung' angeben.

7.3.3 Konsum

Dosierung

Eine tägliche Dosierung von einer Milliarde lebender Bakterien ist normalerweise ausreichend. Die Einnahme sollte zu einer Mahlzeit erfolgen und nicht auf nüchternen Magen, da der Magen sehr sauer ist und alle Bakterienzellen zerstören würde. Die Mahlzeit (die Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder einfach ein Glas Milch (kein Wasser) sein kann) hilft, diese Säure zu puffern.

Dauer der Einnahme

Probieren Sie das Probiotika etwa zwei Monate lang aus, wenn Sie keine Verbesserungen bemerken, könnte das Produkt nicht das Richtige für Sie sein.

7.3.4 Aspekte zur Sicherheit

Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, insbesondere wenn Sie an einer Krankheit leiden. Einige Probiotika können mit bestimmten Medikamenten, wie Immunsuppressiva oder Antibiotika, in Wechselwirkung treten. Gängige probiotische Stämme wie Lactobacillus und Bifidobacterium verursachen in der Regel keinen Schaden bei gesunden Erwachsenen. Schwangere Frauen, Säuglinge, Personen mit einem geschwächten Immunsystem oder Menschen mit Kurzdarmsyndrom sollten vor der Einnahme einen Arzt und den Hersteller konsultieren. Vor allem in der ersten Woche können leichte Nebenwirkungen wie Blähungen auftreten. In diesem Fall müssen Sie durchhalten! Sie werden wieder abklingen. Der Nutzen der Probiotika ist viel größer als diese kurzzeitig auftretenden leichten Unannehmlichkeiten. In dem unwahrscheinlichen Fall, dass schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten, wie z. B. allergische Reaktionen, Hautausschläge oder schwere Verdauungsprobleme, sollten Sie die Einnahme des Probiotikums beenden und sofort einen Arzt aufsuchen. Probiotika sind kein Ersatz für eine gesunde Lebensweise!

7.4 Häufig gestellte Fragen

7.4.1 Sind mehr Bakterien besser?

Eine höhere Anzahl koloniebildender Einheiten (KBE) garantiert nicht immer eine größere Wirksamkeit. Die ideale Dosierung ist eine, die am Menschen getestet wurde und nachweislich positive Ergebnisse liefert. Diese Dosierungen können sehr unterschiedlich sein und reichen von 100 Millionen bis zu über einer Billion KBE pro Tag. Die meisten Probiotika wurden in Mengen von 1 bis 10 Milliarden KBE pro Tag untersucht.

7.4.2 Sind mehr Stämme besser?

Das hängt von den wissenschaftlichen Erkenntnissen ab. Einige Studien belegen die Vorteile von probiotischen Produkten mit nur einem Stamm, während andere positive Ergebnisse mit spezifischen Mischungen probiotischer Stämme zeigen. Die bloße Aufnahme mehrerer Stämme ist jedoch keine Garantie für ein besseres Produkt.

7.4.3 Sind nicht alle Probiotika gleich?

Die Wissenschaft ist sich einig, dass nicht alle Probiotika gleich sind. Es ist wichtig, einen Stamm oder eine Mischung von Stämmen zu wählen, die durch wissenschaftliche Erkenntnisse für den spezifischen Nutzen, den Sie suchen, gestützt sind. Nicht alle im Handel erhältlichen probiotischen Stämme haben einen nachweislichen Nutzen für den menschlichen Körper. Aber kein Grund zur Sorge! Wir bei InnerBuddies empfehlen Ihnen nur wissenschaftlich fundierte probiotische Stämme!

7.4.4 Ist der Zucker in meinem probiotischen Getränk oder Joghurt schlecht?

Die meisten Studien über den gesundheitlichen Nutzen von Probiotika in Joghurt haben sich auf gesüßte Joghurts oder Getränke konzentriert, und der Zucker scheint die Wirksamkeit der Probiotika nicht zu beeinträchtigen. Es ist jedoch möglich, zu viel Zucker zu konsumieren. Daher ist es wichtig, die Aufnahme von zugesetztem Zucker im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung innerhalb der empfohlenen Grenzen zu halten.

7.4.5 Müssen Probiotika mein Mikrobiom verändern, um wirksam zu sein?

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Probiotika die Zusammensetzung Ihrer Darmmikrobiota verändern müssen, um wirksam zu sein. In Wirklichkeit siedeln sich Probiotika in der Regel nicht in Ihrem Darm an und bewirken möglicherweise keine spürbaren Veränderungen der vorhandenen Mikroben. Auf ihrem Weg durch den Darm interagieren Probiotika (und die von ihnen produzierten Substanzen) mit Immunzellen, Darmzellen, Nahrungsbestandteilen und den vorhandenen Darmmikroben, wodurch sie ihre Wirkung entfalten.

7.4.6 Helfen Probiotika nur, wenn ich eine Krankheit habe?

Probiotika können Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen helfen, aber aufgrund ihres breiten Wirkmechanismus des Darmmikrobioms können sie auch zur Erhaltung eines gesunden und ausgewogenen Darms beitragen.

7.4.7 Sind alle fermentierten Lebensmittel auch Probiotika?

Viele fermentierte Lebensmittel enthalten lebende Bakterien, aber nicht alle erfüllen das erforderliche Evidenzniveau, um als „Probiotikum“ eingestuft zu werden (lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen). Selbst wenn ein fermentiertes Lebensmittel lebende Mikroorganismen enthält, wurde es möglicherweise nicht auf seinen gesundheitlichen Nutzen getestet. Außerdem werden im Handel erhältliche fermentierte Produkte häufig weiterverarbeitet (z. B. pasteurisiert), wodurch die Menge an lebensfähigen Bakterien verringert oder vollständig abgetötet wird. Daher können fermentierte Lebensmittel zwar gesund sein und lebende Mikroben enthalten, erfüllen aber möglicherweise nicht die Kriterien, um als 'probiotisch' eingestuft zu werden.

8. PRÄBIOTIKA

8.1 Ergebnisse

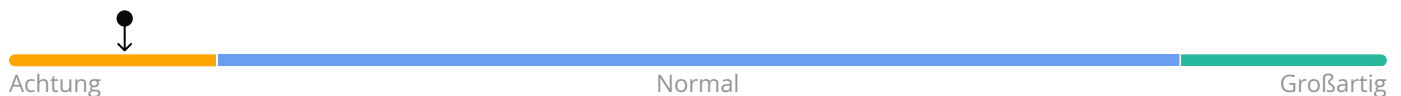
Ihre personalisierten Präbiotika-Empfehlungen basieren auf Ihren Umfrageantworten, dem Ernährungstagebuch und der Mikrobiomanalyse. Die Empfehlungen basieren auf den folgenden Punkten:

Bakterienspiegel:

Diese Diagramme zeigen die Werte von vier wichtigen Bakterien, die mit Präbiotika stimuliert werden können. Die in Ihren Empfehlungen bereitgestellten präbiotischen Verbindungen haben gezeigt, dass sie die Häufigkeit dieser vier Bakterien erhöhen können.

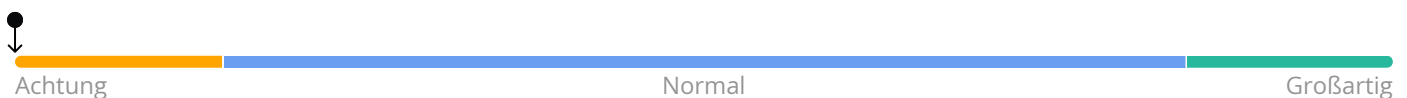
- **Wenn Sie sich für ein bestimmtes Bakterium in der Kategorie 'Achtung' befinden**
Sie erhalten Empfehlungen für Präbiotika, um die Häufigkeit dieses Bakteriums zu erhöhen.
- **Wenn Sie sich in der Kategorie 'Normal' befinden, aber nahe an 'Achtung'**
Sie erhalten ebenfalls Empfehlungen für Präbiotika. Auch wenn sie nicht zwingend notwendig sind, könnten sie dennoch nützlich sein.
- **Wenn Sie sich in der Kategorie 'Normal' befinden, aber nahe an 'Achtung'**
Sie erhalten ebenfalls Empfehlungen für Präbiotika. Auch wenn sie nicht zwingend notwendig sind, könnten sie dennoch nützlich sein.

Akkermansia



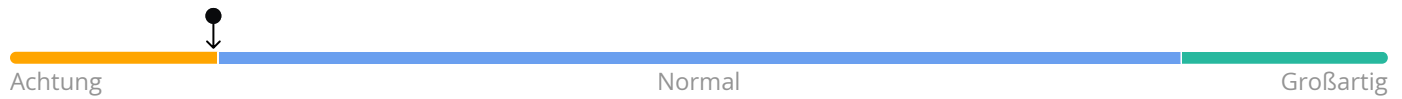
Akkermansia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Ihr aufkommen kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8% der Bevölkerung vorhanden.

Bifidobacterium



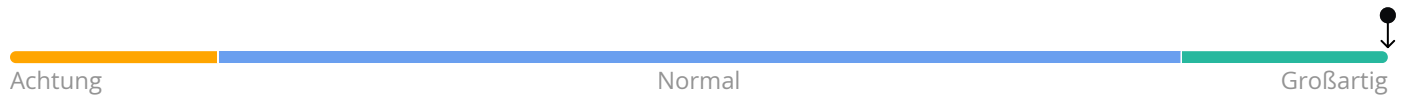
Bifidobacterium ist mit der Stärke des Immunsystems assoziiert. Es wurde mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 76,2% der Bevölkerung vorhanden.

Faecalibacterium



Faecalibacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 98,7% der Bevölkerung vorhanden.

Lactobacillus



Lactobacillus wird mit der Stärke des Immunsystems assoziiert, da es mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6% der Bevölkerung vorhanden.

8.2 Empfehlungen

Ihre personalisierten Präbiotika-Empfehlungen basieren auf Ihren Umfrageantworten, dem Ernährungstagebuch und der Mikrobiomanalyse. Die Empfehlungen basieren auf den folgenden Punkten:

Was sind Präbiotika?

Präbiotika sind Nährstoffe (in der Regel verschiedene Arten von Ballaststoffen), die das Wachstum der „guten“ Darmbakterien fördern. Ihr Körper kann Präbiotika nicht verdauen, daher nähren sie die nützlichen Mikroben im Darm und unterstützen so die Gesundheit des Darmmikrobioms.

Welche Präbiotika sind die besten für Sie?

Sie können Präbiotika in verschiedenen Lebensmitteln und/oder als Nahrungsergänzungsmittel (Tabletten, Pulver, etc.) finden. Wir empfehlen einen Food First Ansatz (Lebensmittel zuerst). Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, mehr präbiotika-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen, und ergänzen Sie diese dann bei Bedarf mit einem Präbiotikum. Beachten Sie, dass Präbiotika in Lebensmitteln im Allgemeinen in geringerem Maß vorkommen, sodass möglicherweise ein präbiotisches Ergänzungsmittel erforderlich ist.

Auf der Grundlage Ihrer Ergebnisse haben wir eine Liste an Präbiotika (die in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind) zusammengestellt, deren Verzehr von Nutzen sein kann.

Verschiedene wissenschaftliche Organisationen weltweit empfehlen, täglich 5 g bis 20 g präbiotische Ballaststoffe zu konsumieren, um ihre gesundheitlichen Vorteile zu maximieren. Integrieren Sie eine Vielzahl präbiotika-reicher Lebensmittel in Ihre Ernährung, um das Wachstum nützlicher Bakterien zu

fördern. Nutzen Sie die folgende Liste, um Lebensmittel auszuwählen, die die präbiotischen Verbindungen enthalten, die Sie benötigen. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Lebensmittelauswahl und entdecken Sie neue Optionen - je mehr, desto besser!

Lebensmittel	Portionsgröße		Beschwerden
Zichorienwurzel	50	1-2 Esslöffel, frisch oder getrocknet	
Knoblauch	5	1 Gewürznelke	
Agavpulver	5	1 Teelöffel	
Lauch	125	1 Tasse, gekocht	
Schnittlauch	5	1 Esslöffel, roh	
Endivie	50	1 Tasse, roh	
Gerste	90	0,5 Tasse, gekocht	 
Topinambur	125	1 Tasse, gekocht	
Löwenzahnblätter	50	1 Tasse, roh	
Yacon-Wurzel	125	1 Stück, gekocht oder roh	
Klettenwurzel	125	1 Stück, gekocht	
Radicchio	50	0,5 Tasse, roh	
Zwiebel	50	0,5 Stück, roh	
Yambohne	125	1 Tasse, gekocht	
Spargel	125	6 Stangen	
Roggen, Vollkorn	90	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)	 
Weizen, Vollkorn	90	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)	 
Haferflocken	45	0,5 Tasse, trocken	
Maitake	50	1 Tasse, roh	
Shiitake	50	1 Tasse, roh	
Grüne Bananen	100	1 Stück	
Kartoffeln, gekocht und gekühlt	150	1 Stück, gekocht	
Reis, gekocht und gekühlt	90	0,5 Tasse, gekocht	
Nudeln, gekocht und gekühlt	90	1 Tasse, gekocht	 
Bohnen (kidney, schwarze, o.ä.)	45	0,25 Tasse, gekocht	
Linsen	45	0,25 Tasse, gekocht	 

Kichererbse	45	0,25 Tasse, gekocht	
Cornflakes	45	1 Becher	
Weizenkleie	30	0,5 Tasse, trocken	 
Mais	125	1 Stück	

 **Reizdarmsyndrom**

 **Gluten-Intoleranz oder Gluten-Empfindlichkeit**

 **Histamin-Intoleranz oder Histamin-Empfindlichkeit**

 **Laktose-Intoleranz oder Laktose-Empfindlichkeit**

Präbiotika

Je kunt verschillende prebiotische voedingssupplementen eenvoudig online vinden door te zoeken naar een van de hieronder vermelde prebiotica verbindingen. Aangezien wij een onafhankelijk wetenschappelijk bedrijf zijn, kunnen wij geen specifieke merken aanbevelen. Raadpleeg daarom onze richtlijnen en overwegingen bij het kiezen van een prebioticum.

Der grüne Balken hebt die präbiotische Verbindung hervor, die das Wachstum der jeweiligen Bakterien am effektivsten fördert. Die anderen Verbindungen können das Wachstum der jeweiligen Bakterien ebenfalls unterstützen, ihre Wirkung ist jedoch nicht so stark.

Opmerking: Veel commercieel verkrijgbare probiotische supplementen bevatten ook prebiotica in hun formule. Lees de ingrediëntenlijst op de achterkant van de fles.

Akkermansia

Prebiotische supplementen

Resistente Stärke

Galactooligosaccharide

Inulin

Polydextrose

Bifidobacterium

Prebiotische supplementen

Galactooligosaccharide

Fructooligosaccharide

Inulin

Resistente Stärke

Xylo-Oligosaccharid

Faecalibacterium

Prebiotische supplementen

Resistente Stärke

Fructooligosaccharide

Galactooligosaccharide

Inulin

Polydextrose

8.3 Richtlijnen en overwegingen

8.3.1 Dosering

Houd er rekening mee dat er geen officiële voedingsaanbevelingen zijn voor prebiotica met betrekking tot 'adequate inname' of 'aanbevolen dagelijkse hoeveelheid' voor gezonde mensen. De meeste prebiotica voor de darmen vereisen een orale dosis van ten minste 3 gram per dag om voordeel te bieden.

Doorgaans is ongeveer 5 gram het doel voor FOS en GOS in dit is inclusief prebiotica uit voedingsbronnen. Als je ervoor kiest om een prebiotisch supplement te gebruiken, raadpleeg dan de productdetails omtrent de dosering, aangezien deze per supplement kunnen verschillen. Je kunt ook de volgende richtlijnen aanhouden:

- 1 dagelijkse dosering verdeeld over 3 maaltijden om ongewenste gastrointestinale symptomen te minimaliseren.
- Begin met 1g (of minder) per dag en verhoog dit langzaam tot 5-10g per dag, afhankelijk van de prebiotica.

8.3.2 Bijwerkingen

Het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat hoge doseringen aan prebiotica in het begin voor gastrointestinale symptomen zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel en diarree kunnen zorgen. Om deze bijwerkingen te voorkomen, is het aan te raden om met een lage dosis te beginnen en deze geleidelijk te verhogen totdat het gewenste effect is bereikt.

8.3.3 Veiligheidsoverwegingen

Informeer altijd je zorgverlener als je besluit om supplementen aan je dieet toe te voegen, vooral als je een gezondheidsprobleem hebt of als je medicatie gebruikt.

Personen met een FODMAP-intolerantie, overgroei van dunne darmbacteriën (SIBO), inflammatoire darmziekte (IBD) en prikkelbare darm syndroom (IBS) moeten hun arts en/of diëtist raadplegen voordat ze prebiotische voedingsmiddelen en/of supplementen gebruiken.

Veel voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica bevatten ook FODMAP's, wat betekent dat ze bij personen met IBS klachten kunnen veroorzaken. Echter kunnen sommige patiënten baat hebben bij het nemen van psylliumvezel. Psylliumvezel is een oplosbare vezel waarvan is aangetoond dat het klachten bij IBS zoals constipatie en diarree kan verminderen.

8.4 FAQs

8.4.1 Hebben alleen mensen met gezondheidsproblemen prebiotica nodig?

De meeste mensen kunnen baat hebben bij het toevoegen van meer prebiotica aan hun dieet. Personen die een 'Westers dieet' volgen krijgen vaak niet voldoende prebiotica binnen doordat ze sterk bewerkte voedingsmiddelen consumeren die weinig van deze heilzame stoffen bevatten. Het toevoegen van voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica, functionele voedingsmiddelen, dranken of een dagelijks prebiotisch supplement kan je vezelinname verhogen en verschillende gezondheidsvoordelen bieden. De definitie van prebiotica zijn "niet verteerbare voedingsmiddelen, die selectief de groei en/of de activiteit

van één of meerdere bacteriën in de dikke darm stimuleren, en daardoor de gezondheid van de gastheer bevorderen".

8.4.2 Moet je altijd prebiotica nemen?

Ja, prebiotica moeten een vast onderdeel van je dagelijkse dieet zijn. Dit betekent echter niet dat je een arsenaal aan prebiotische supplementen in je keukenkastje nodig hebt. Kies in plaats daarvan voor voedingsmiddelen die van nature prebiotica bevatten en overweeg supplementen alleen als secundaire optie.

8.4.3 Moet ik maar één prebioticum gebruiken?

Voor optimaal profijt zou je dagelijks een verscheidenheid aan prebiotica moeten consumeren, bij voorkeur via voedingsmiddelen die al prebiotica bevatten (groenten en fruit) in plaats van via supplementen. Zoals eerder gezegd, kunnen prebiotische supplementen gunstig zijn in combinatie met prebiotische voedingsmiddelen.

8.4.4 Zijn prebiotica en voedingsvezels niet gewoon voedselverspilling aangezien ons lichaam deze voedingsstoffen niet kan opnemen?

Het is waar dat ons lichaam stoffen zoals voedingsvezels niet direct kan opnemen omdat we bepaalde enzymen missen om dit voedsel af te kunnen breken. Dit is echter een goede zaak! We laten een deel van de voedingsstoffen over aan onze inner buddies (darmbacteriën) die het voedsel verteren en belangrijke stoffen voor ons produceren, zoals korte keten vetzuren. Deze en andere stoffen kunnen vervolgens leiden tot meerdere gezondheidsvoordelen, zoals verbetering in de absorptie van mineralen, ondersteuning van het immuunsysteem, verbetering van de stoelgang, vermindering van incidentele constipatie en diarree, bevordering van de stofwisseling, vermindering van allergieën en hulp bij symptomen van IBS.

8.4.5 Kunnen prebiotische supplementen natuurlijke voedselbronnen vervangen?

Hoewel prebiotische supplementen kunnen helpen om je inname van prebiotica te verhogen mogen ze natuurlijke voedselbronnen nooit volledig vervangen. Natuurlijke voedselbronnen bieden tal van extra voordelen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica, zoals groenten en fruit, bevatten ook een grote hoeveelheid belangrijke vitaminen, mineralen en antioxidanten die cruciaal zijn voor onze gezondheid.

8.4.6 Is het beter om een puur prebiotisch supplement te gebruiken in plaats van supplementen met toegevoegde ingrediënten zoals cichoreiwortel of aardpeer?

Cichoreiwortel en aardpeer worden vaak gebruikt in prebiotische supplementen. Deze zijn beide rijk aan het prebioticum 'inuline'. Echter kun je het beste de pure vorm gebruiken in plaats van de onzuivere supplementen (met cichoreiwortel en aardpeer), omdat deze een mengsel van andere andere toevoegingen kan bevatten waarvan niet is bewezen dat ze hetzelfde gezondheidseffect hebben als inuline.

8.4.7 Was ist der Unterschied zwischen Ballaststoffen und Präbiotika?

Ballaststoffe:

Laut der Internationalen Wissenschaftlichen Vereinigung für Probiotika und Präbiotika (ISAPP) sind

"Ballaststoffe unverdauliche pflanzliche Kohlenhydrate, die aus mindestens 3 Einheiten einzelner Zucker bestehen. Die meisten Ballaststoffe sind Bestandteile von Pflanzen. Wenn Ballaststoffe aus ganzen Pflanzen isoliert oder aus Zuckern synthetisiert werden, ist je nach den Vorschriften in Ihrem Land ein Nachweis des physiologischen Nutzens erforderlich, um sie auf einem Lebensmitteletikett als Ballaststoffe bezeichnen zu können."

Präbiotika:

Laut der Internationalen Wissenschaftlichen Vereinigung für Probiotika und Präbiotika (ISAPP): "Einfach ausgedrückt ist ein Präbiotikum Nahrung für nützliche Mitglieder Ihrer ansässigen mikrobiellen Gemeinschaft - wir können Präbiotika nicht verdauen, aber bestimmte nützliche Mikroben schon. Ihre ansässigen Mikroben können aus der Verwertung von Präbiotika eine Vielzahl von nützlichen Verbindungen (z. B. kurzkettige Fettsäuren) herstellen. Diese können einen gesunden Darm fördern - und darüber hinaus. In der Fachsprache ist ein Präbiotikum eine Substanz, die von den Mikroorganismen des Wirts selektiv verwertet wird und einen gesundheitlichen Nutzen bringt."

Die meisten Präbiotika sind Ballaststoffe, aber nicht alle Ballaststoffe sind Präbiotika!

8.4.8 Warum habe ich noch nie ein Produkt gesehen, das behauptet, Präbiotika zu enthalten?

Das Wort „präbiotisch“ wird nur selten auf dem Etikett verwendet. Achten Sie auf die spezifischen Verbindungen, die wir in unseren Empfehlungen aufgeführt haben, wie Fructooligosaccharide (FOS), Galactooligosaccharide (GOS), Inulin usw.

8.4.9 Sind nicht alle Präbiotika gleich?

Nein, bestimmte Präbiotika können nur von bestimmten Mikroben verwertet werden. Während einige Bakterien das gleiche Substrat (Präbiotikum) für ihr Wachstum nutzen können, ist es unmöglich, ein Präbiotikum zu haben, das das Wachstum aller Bakterien fördert. Das ist vergleichbar damit, dass wenn Katzen auch gelegentlich das gleiche Futter wie Menschen essen, das nicht bedeutet, dass alles, was wir essen, auch für Katzen geeignet ist und umgekehrt.

8.4.10 Ist mehr immer besser?

Nein, in verschiedenen Studien wurden unterschiedliche Mengen an Präbiotika getestet, und höhere Dosen führten nicht immer zu einer erhöhten Bakterienvielfalt.

Haftungsausschlüsse

Die von Easly zur Verfügung gestellten Inhalte zur Beratung über das Mikrobiom dienen ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken. Das Material ist nicht für diagnostische Zwecke durch den Kunden bestimmt und ist kein Ersatz für eine fachkundige medizinische Beratung. Wenn Sie Fragen zur Diagnose, Behandlung, Heilung, Linderung oder Vorbeugung einer Krankheit oder eines anderen medizinischen Zustands oder einer Behinderung oder zu Ihrem Gesundheitszustand haben, sollten Sie immer den Rat Ihres Arztes oder anderer Gesundheitsdienstleister einholen. Sie können sich auch an die Ärzte von Easly wenden.