

PATIENT	Harm Klumpjes
ALTER	45
DATUM DER GEBURT	15-04-1980
GESCHLECHT	Männlich
TESTBERICHT	Mikrobiom und Ernährungsberatung
DATUM DER PRÜFUNG	14-06-2024

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

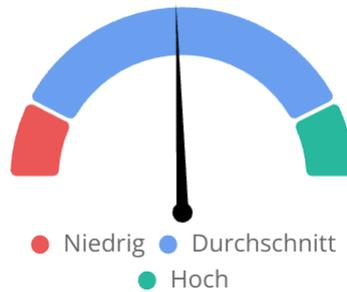
Die Bakteriendiversität zeigt auf der Grundlage von drei Berechnungen (Shannon-Index, beobachtete OTUs und Pielou-Ebenheit), wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom ist. Sie beschreibt die Vielfalt und umfasst Artenreichtum und Artengleichheit. Der Zeiger zeigt Ihre Ergebnisse für die jeweilige Berechnung an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

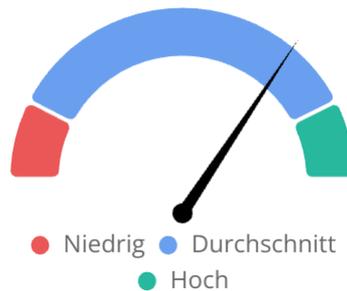
1.1 SHANNON-INDEX

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.



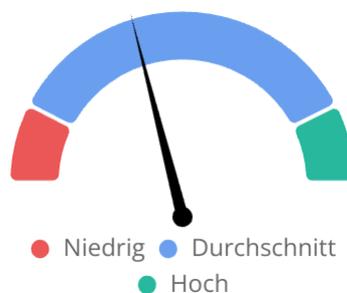
1.2 BEOBACHTETE OTUS

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



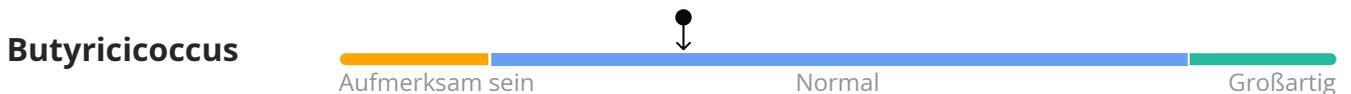
Die Gruppe Christensenellaceae R-7 wird mit der Unterstützung der Gewichtsreduzierung in Verbindung gebracht, da sie mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist in 88,6 % der Bevölkerung vorhanden.



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.



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.

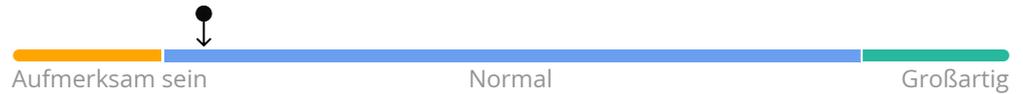


Butyricococcus wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht. Dieses Bakterium ist bei 86,1 % der Bevölkerung vorhanden.



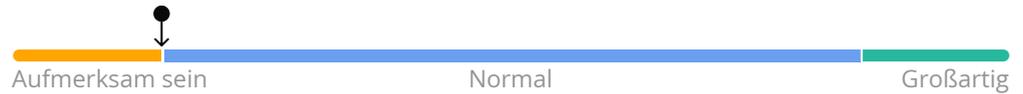
Roseburia wird mit der Festigkeit der Darmwand in Verbindung gebracht, da es die Butyratproduktion und den Stuhlgang erhöht und die Insulinproduktion verringert. Dieses Bakterium ist in 92,4 % der Bevölkerung vorhanden.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Hafnia-

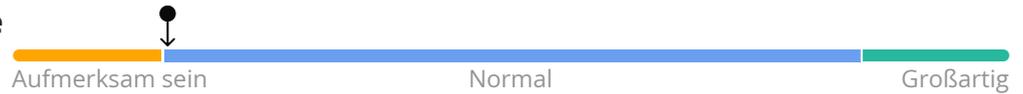
Obesumbacterium



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.

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.

2.2 Schlechte Bakterien

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.

Bacteroides



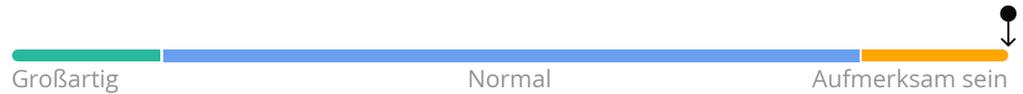
Bacteroides wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg der Lipide in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch tierische (wie Butter, Sahne und Schmalz) oder pflanzliche Gewürze (wie Margarine, Kokosnussöl und Maissirup) ausgelöst und durch Meeresfrüchte (z. B. Kabeljau und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

Escherichia-Shigella



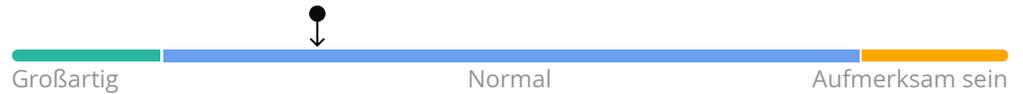
Escherichia-Shigella wird mit Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit einem Anstieg der Lipide und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Dieses Bakterium ist bei 62,0 % der Bevölkerung vorhanden.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Clostridium



Clostridium sensu stricto 1 wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einem erhöhten Cholesterin- und Fettleibigkeitsrisiko in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 73,6 % der Bevölkerung vorhanden.

Subdoligranulum



Subdoligranulum wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly 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.

Ruminiclostridium



Ruminiclostridium wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly 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.

Dorea



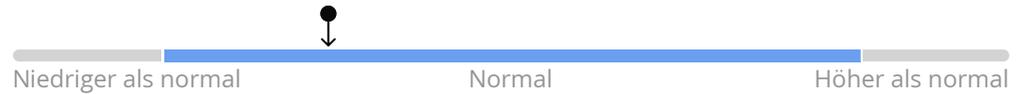
Dorea wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einem Anstieg der Butyratproduktion und des Stuhlgangs in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 94,1 % der Bevölkerung vorhanden.

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

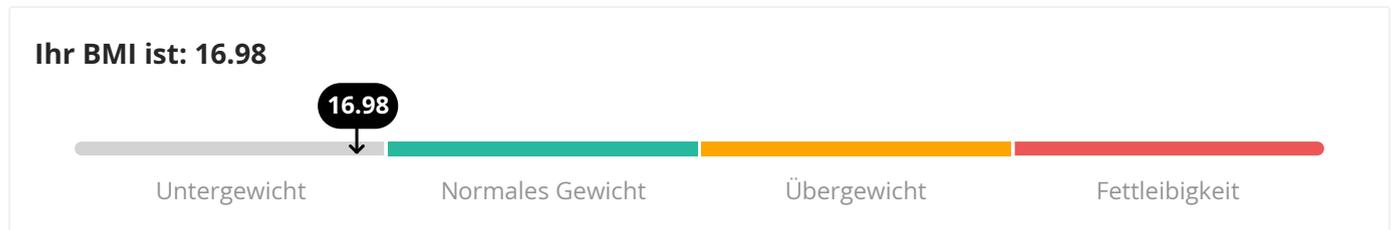


Lachnospira wird noch nicht mit einer Kategorie von Easly in Verbindung gebracht, aber in der Literatur wird es mit einer Verringerung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Dieses Bakterium ist bei 74,3 % der Bevölkerung vorhanden.

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 zwischen "normal" und "großartig". Das bedeutet, dass es Ihren Bakterien gut geht. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihr Immunsystem zu stärken.

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 (Kolonozysten) darstellt und so die Stärke der Darmbarrierefunktion gewährleistet.

Ihre Probenergebnisse für die Darmwandstärke liegen im Bereich "normal". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien in Ordnung sind. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihre Darmwandstärke zu verbessern.

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 Gewichtsreduktion liegen im Bereich "normal". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien in Ordnung sind. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihre Gewichtsreduktion zu unterstützen.

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

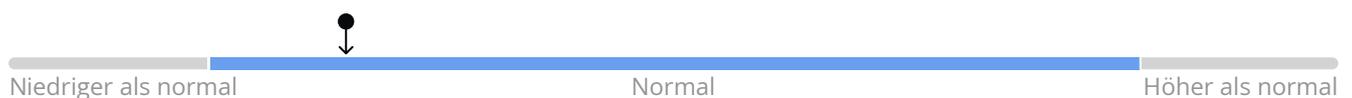
Wir haben diese Bakterien unter Ballaststoffabbau aufgeführt. Bitte beachten Sie jedoch, dass sie Gase produzieren und daher Verstopfung verursachen können. Bitte beachten Sie die Erklärungen zur Funktion der Bakterien unter Ihr Bakterienniveau.

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 kohlenstoffhaltigen 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 Probenergebnisse für den Faserabbau liegen im Bereich "normal". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien in Ordnung sind.

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 "Normalbereich". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien in Ordnung sind. Achten Sie weiterhin auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, um Ihre potenziellen Darmprobleme 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 "Achtung". Das bedeutet, dass Ihre Bakterien Aufmerksamkeit brauchen. Beginnen Sie mit der Einführung der unten stehenden Ernährungstipps, um Ihren Infektionsalarm zu verbessern.

Diätetische Beratung

Lebensmittel zur Förderung

Getreide	
Lebensmittel	Portionsgröße, g
Gerste	100
Porridge	100

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

Haferkleie	100
------------	-----

Brot, Gerste	100
--------------	-----

Haferflocken	100
--------------	-----

Gewürze und Würzmittel

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

Pfeffer	100
---------	-----

Kakaopulver	100
-------------	-----

Öl, Raps	100
----------	-----

Öl, Olivenöl	100
--------------	-----

Öl, Erdnuss	100
-------------	-----

Öl, Sojabohnen	100
----------------	-----

Öl, Sonnenblumen	100
------------------	-----

Öl, Salat	100
-----------	-----

Samen, Kardamom	100
-----------------	-----

Zimt	100
------	-----

Currypulver	100
-------------	-----

Oregano	100
---------	-----

Thymian	100
---------	-----

Kurkuma	100
---------	-----

Öl, Sesam	100
-----------	-----

Basilikum	100
-----------	-----

Chili, grün	100
-------------	-----

Chili, rot	100
------------	-----

Koriander	100
-----------	-----

Petersilie	100
------------	-----

Rosemary	100
----------	-----

Cajun-Gewürz	100
--------------	-----

Pfefferminz	100
-------------	-----

Öl, Färberdistel	100
------------------	-----

Cayennepfeffer	100
----------------	-----

Weißes Fleisch

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

Huhn, Brust	100
-------------	-----

Pute, Brust	100
-------------	-----

Kaninchen, alle Teilstücke	100
----------------------------	-----

Hähnchenfilet	100
---------------	-----

Putenfilet	100
------------	-----

Nüsse und Samen

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

Saatgut, Leinsamen oder Leinsaat	100
----------------------------------	-----

Erdnussbutter	100
---------------	-----

Nuss, Mandel	100
--------------	-----

Nuss, Cashew	100
--------------	-----

Nuss, Kastanie	100
----------------	-----

Nuss, Haselnuss	100
-----------------	-----

Nuss, Macadamia	100
-----------------	-----

Nuss, Pekannuss	100
-----------------	-----

Nuss, Pistazie	100
----------------	-----

Nuss, Walnuss	100
---------------	-----

Saatgut, Chia	100
---------------	-----

Kerne, Kürbis	100
---------------	-----

Saatgut, Sesam	100
----------------	-----

Nuss, gemischt	100
----------------	-----

Thunfisch, in Öl	100
------------------	-----

Hering	100
--------	-----

Sardellen	100
-----------	-----

Kabeljau	100
----------	-----

Kachelfisch	100
-------------	-----

Schwertfisch	100
--------------	-----

Pangasius	100
-----------	-----

Getränke

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

Kaffee, Espresso	100
------------------	-----

Tee, grün	100
-----------	-----

Tee, schwarz	100
--------------	-----

Tee, Rooibos	100
--------------	-----

Tee, Ingwer	100
-------------	-----

Ginseng	100
---------	-----

Tee, Kräuter	100
--------------	-----

Tee, Kamille	100
--------------	-----

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

Süßwaren, Konditoreiwaren und Gebäck

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

Schokolade, dunkel	100
--------------------	-----

Lakritze	100
----------	-----

Gemüse

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

Mais	100
------	-----

Pilz	100
------	-----

Seetang, Nori	100
---------------	-----

Seegras	100
---------	-----

Maitake	100
---------	-----

Shiitake	100
----------	-----

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

Seetang-Salat	100
---------------	-----

Pflanzenbasierte Alternativen

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

Haferdrink 100

Cashew-Getränk 100

Zu beschränkende Lebensmittel

Süßwaren, Konditoreiwaren und Gebäck

Lebensmittel

Kuchen, Fleisch

Pommes frites

Molkerei

Lebensmittel

Butter

Sahne, Kokosnuss

Schlagsahne

Creme fraiche

Gewürze und Würzmittel

Lebensmittel

Margarine

Öl, Palmöl

Öl, Kokosnuss

Schmalz

Rotes und verarbeitetes Fleisch

Lebensmittel

Rindfleisch, Bratenstück

Rindfleisch, Steak

Rindfleisch, Hackfleisch

Rindfleisch, gebratene Silverside

Kalbfleisch, alle Teilstücke

Lamm, alle Teilstücke

Hammelfleisch, alle Teilstücke

Schweinefleisch, Filet

Schweinefleisch, Hackfleisch

Schweinefleisch, Spareribs

Speck

Schinken, gekocht

Rindfleisch, Wurst

Huhn, Wurst

Lamm, Wurst

Schweinefleisch, Wurst

Fleischstäbchen

Salami

Frikadelle

Fleischeintopf

Wildbret, alle Teilstücke

Huhn, Burger

Rindfleisch, Burger

Schweinefleisch, Burger

Pastete

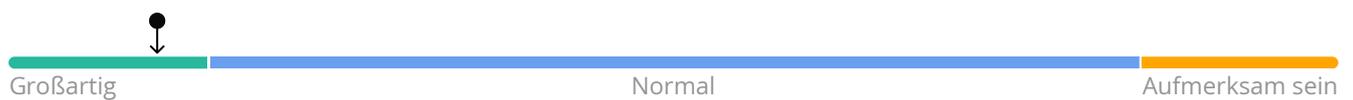
Weißes Fleisch

Lebensmittel

Huhn, Nugget

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.

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.