

Ocena

Podsumowanie

Twoje mocne strony

→ Dynamika jelit



→ Funkcja ochronna komórek



→ Białka i tłuszcze



Twoje słabe strony

→ Produkcja witaminy B12



→ Spożycie kalorii



→ Błona śluzowa jelit i odporność



Co już robisz dobrze

Codziennie pijesz wystarczającą ilość wody, aby zapewnić dobre zdrowie jelit Regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych pozytywnie wpływa na florę jelitową Sfermentowane produkty spożywcze, takie jak jogurt, sprzyjają różnorodności bakterii

Twoje mocne strony w zakresie mikrobiomu

Twoja różnorodność bakteryjna jest wysoka i może sprzyjać zdrowiu jelit Liczba szkodliwych bakterii jest niska, co zapewnia zdrową równowagę Twoja błona śluzowa jelit jest dobrze chroniona przez obecne bakterie

Twoje słabe strony w mikrobiomie

Brakuje bakterii wytwarzających witaminę B12 – sytuację tę można poprawić za pomocą probiotyków. Liczba bakterii wspomagających układ odpornościowy jest niska – pomocne mogłoby być zwiększenie spożycia błonnika.

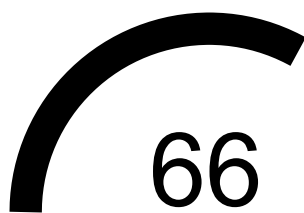
Bakterie wytwarzające maślan są nie zrównoważone – pomocna mogłaby być bardziej zróżnicowana dieta roślinna

Zalecenia żywieniowe

Oto lista wszystkich produktów spożywczych zalecanych dla Twojego mikrobiomu i pasujących do Twojej diety. Opierają się one na wynikach Twojej analizy i są uporządkowane według znaczenia.

Produkty spożywcze	poprawia	Produkty	poprawia
Kakao 2 łyżeczki, 2–3 razy w tygodniu	• Metabolizm energetyczny i zakwaszenie • Sen i samopoczucie • Regulacja układu odpornościowego Ochrona przed alergiami i nietolerancjami • Wytwarzanie witamin B1 i B2	Świeże owoce 200–300 g około 7 razy w tygodniu	• Odporność na stany zapalne • Czynniki wpływające na układ sercowo-naczyniowy • Spożycie kalorii
Warzywa i owoce bogate w polifenole 200 g około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelita a odporność • Węglowodany • Błonnik • Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności)	Oleje roślinne 1 łyżka około 7 razy w tygodniu	• Odporność na stany zapalne • Czynniki wpływające na układ sercowo-naczyniowy • Spożycie kalorii
Szparagi 400 g, około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelita a odporność • Węglowodany • Błonnik	Jabłka 1 sztuka około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit i odporność • Węglowodany • Błonnik
Banany 1 sztuka, około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelita a odporność • Węglowodany • Błonnik	Jęczmień 50 g około 2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit i odporność • Węglowodany • Błonnik
Cykoria 1 sztuka, około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelita a odporność • Węglowodany • Błonnik	Brązowy ryż 60 g, około 2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit a odporność – węglowodany i błonnik
Mniszek lekarski 100 g, około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelita a odporność • Węglowodany • Błonnik	Gruszki 1 sztuka, około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit i odporność • Węglowodany • Błonnik
Karczochy 1 sztuka około 1–2 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit i odporność • Węglowodany Błonnik	Jagody 1 50 g około 1–2 razy w tygodniu	• Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności) Spożycie kalorii
Cebula 1 sztuka około 2–3 razy w tygodniu	• Błona śluzowa jelit i odporność • Węglowodany Błonnik	Grzyby 200 g, około 1–2 razy w tygodniu	• Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności) Spożycie kalorii
		Salata 200 g około 1–2 razy w tygodniu	• Spożycie kalorii
		Owies 50 g około 2 razy w tygodniu	• Spożycie kalorii

Równowaga flory jelitowej



/ 100 punktów

Wskaźnik równowagi flory jelitowej pokazuje ogólny stan Twojej flory jelitowej. Uwzględniane są wszystkie wyniki analizy z odpowiednią wagą, a maksymalna możliwa liczba punktów to 100. Wynik poniżej 40 oznacza niezrównoważoną florę jelitową z pewnymi słabościami, natomiast wynik powyżej 60 – florę jelitową w doskonałym stanie.

Twoja indywidualna kuracja bakteryjna

Typ beta

Kuracja bakteryjna „Typ beta” firmy BIOM. uniQ zawierająca kultury bakterii (laktobacillus, bifidobakterie), witaminy i magnez.



Twoje cele

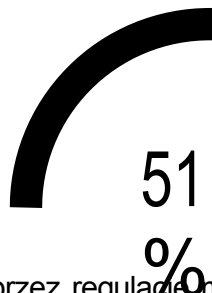
Bakterie w Twoim jelicie pełnią różne funkcje, które mogą na przykład wpływać na Twój układ odpornościowy lub metabolizm. W oparciu o te funkcje oraz jeden z wymienionych poniżej celów, które być może chcesz osiągnąć dzięki testowi, znajdziesz je tutaj podzielone na grupy.

W przypadku każdej funkcji znajdziesz jej osobistą wartość, krótkie wyjaśnienie oraz – o ile jest to możliwe – zalecenie dotyczące produktów spożywczych, które wspomagają działanie odpowiednich bakterii.

Odchudzanie

Opis

Nasze bakterie jelitowe mają większy wpływ na naszą masę ciała, niż się wydaje – wpływają nawet na nasz apetyt i wchłanianie kalorii z pożywienia.



Nasze bakterie jelitowe mogą wpływać na naszą wagę poprzez regulację metabolizmu i trawienia oraz oddziaływanie na stany zapalne. Wpływają one nawet na nasze poczucie głodu i apetyt. Nasz metabolizm obejmuje wszystkie reakcje zachodzące w organizmie w celu wytworzenia energii, czyli przetwarzanie pokarmu, wytwarzanie energii z składników odżywczych oraz usuwanie produktów przemiany materii.

Funkcje

W tym miejscu wszystkie bakterie zostały pogrupowane według pełnionych przez nie funkcji w jelitach. Niektóre bakterie pełnią kilka funkcji, inne tylko jedną. Niektóre z nich można więc znaleźć w różnych sekcjach.

Pobieranie kalorii

Firmicutes i Bacteroidetes to najczęściej występujące grupy bakterii w florze jelitowej. Ich stosunek ma wpływ na wykorzystanie kalorii przez organizm. U osób dorosłych wynosi on zazwyczaj od 1 do 3. Badania wykazały, że osoby, u których przeważają Firmicutes nad Bacteroidetes, częściej mają nadwagę. Uważa się, że Firmicutes lepiej wykorzystują energię zawartą w pożywieniu niż Bacteroidetes. Dzięki temu kalorie są efektywniej przyswajane przez organizm, co z kolei może prowadzić do przyrostu masy ciała. Stosunek Firmicutes do Bacteroidetes zmniejsza się ponadto w trakcie odchudzania przy diecie niskokalorycznej.



Zalecenia żywieniowe

Jagody
Świeże owoce
Sałat
a
Grzyby
Owie
s
Oleje roślinne

Regulacja wagi

67%

Bakterie te mogą wpływać na to, jak łatwo przybierasz na wadze lub chudniesz, na przykład poprzez oddziaływanie na metabolizm. Badania wskazują, że często występują one w jelitach osób bardzo szczupłych. Oznacza to, że osoby szczupłe mają zazwyczaj więcej tych bakterii, podczas gdy osoby pragnące schudnąć mogą wspierać namnażanie się tych małych pomocników poprzez odpowiednią dietę.

Zalecane produkty spożywcze

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Apetyt i poziom cholesterolu

86%

Bakterie te rozkładają błonnik pokarmowy na tzw. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe: octan i propionian. Te dwie substancje z kolei pomagają jelitom regulować apetyt, a nawet mogą obniżać poziom cholesterolu. Dzięki temu mogą one ogólnie pozytywnie wpływać na zapobieganie nadwadze.

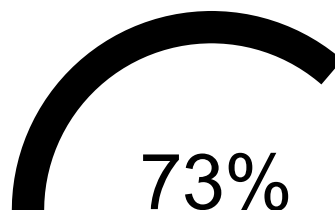
Rekomendacje dotyczące produktów spożywczych

Nie znaleziono produktów spożywczych

Dolegliwości

Opis

Bakterie z tych obszarów tematycznych mogą wpływać na zdrowie jelit na różne sposoby, np. poprzez stymulowanie lub hamowanie stanów zapalnych, wywoływanie zaparć lub sprzyjanie nietolerancjom pokarmowym.



Bakterie jelitowe odgrywają kluczową rolę w przypadku wszelkiego rodzaju dolegliwości trawiennych. Pożyteczne gatunki mogą chronić nas przed stanami zapalnymi, podczas gdy szkodliwe gatunki sprzyjają stanom zapalnym i zaparciom. Nawet zrównoważona flora jelitowa zawiera szkodliwe bakterie, jednak ich udział powinien pozostawać w określonych granicach. Więcej szczegółów znajdziesz w poszczególnych sekcjach tematycznych poniżej.

Funkcje

W tym miejscu wszystkie bakterie są pogrupowane według ich funkcji w jelitach. Niektóre bakterie pełnią kilka funkcji, inne tylko jedną. Niektóre z nich można więc znaleźć w różnych sekcjach.

Błona śluzowa jelit i odporność

29%

Bakterie te pomagają naszemu jelitom utrzymać nienaruszoną błonę śluzową, zmniejszyć stany zapalne jelit, a nawet mogą hamować namnażanie się komórek nowotworowych i szkodliwych bakterii. Osiągają to pośrednio, wytwarzając z błonnika tzw. krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy – maślan. Substancja ta jest prawdziwym cudem, a jej niedobór może sprzyjać nie tylko procesom zapalnym, ale także szeregowi chorób jelitowych.

Zalecane produkty spożywcze

Jabłka,
szparagi,
banany,
jęczmień,
brązowy ryż,
cykoria,
mniszek
lekarski
Karczochy,
cebula, gruszki
Warzywa i owoce bogate w polifenole

Metabolizm energetyczny i zakwaszenie

50%

Bakterie te wytwarzają mleczan, który w pewnych ilościach ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Pomaga on na przykład mięśniom w lepszym wykorzystaniu energii, jednak w większych ilościach prowadzi do nadkwasoty. Dlatego nie powinno się mieć ani zbyt wielu, ani zbyt mało bakterii wytwarzających mleczan.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie beztlenowe
Lactobacillus
Enterococcus

Ochrona przed alergiami i nietolerancjami

50%

Mikroorganizmy te mogą zapobiegać alergiom oraz wspomagać trawienie laktozy i fruktozy. Oznacza to, że zazwyczaj dobrze tolerujesz produkty mleczne i owoce, jeśli w jelitach występuje duża liczba tych bakterii, które pomagają ci w trawieniu cukru mlecznego i owocowego. Podobnie jesteś mniej podatny na alergię, jeśli w jelitach występuje duża liczba tych bakterii. Liczba tych bakterii w Twojej florze jelitowej może się stale zmieniać, dlatego możliwe jest, że okresy, w których dobrze tolerujesz laktozę i/lub fruktozę, będą się przeplatać z okresami, w których tak nie jest. Jeśli jednak masz wrodzone nietolerancje, żadne bakterie nie pomogą Ci ich zrównoważyć. Twoja flora jelitowa wpływa jedynie

tak zwane nabyte

nietolerancje.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie beztlenowe
Lactobacillus

Odporność na stany zapalne

71 %

Niektóre bakterie mogą wywoływać stany zapalne w jelitach, a tym samym nawet powodować przewlekłe procesy zapalne poza jelitami. Znacznie zwiększona liczba tych bakterii może nawet prowadzić do tzw. zespołu „nieszczelnego jelita”, w którym jelito staje się „przepuszczalne” dla patogenów i substancji szkodliwych i nie jest już w stanie w wystarczającym stopniu wchłaniać składników odżywczych z pożywienia. Dlatego dla zdrowia jelit dobrze jest, aby w jelitach występowało jak najmniej przedstawicieli tych rodzajów.

Zalecenia żywieniowe

Świeże owoce

Oleje roślinne

Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności)

74%

Im bardziej zróżnicowane są gatunki bakterii, tzn. im większa różnorodność, tym szerszy jest zakres ich funkcji. Dlatego obowiązuje zasada: im więcej różnych gatunków bakterii występuje w Twojej florze jelitowej, tym lepiej funkcjonuje Twój metabolizm.

Zalecenia żywieniowe

Jagody

Grzyby

Warzywa i owoce bogate w polifenole

Ochrona błony śluzowej jelit

80%

W jelitach ochronna warstwa śluzu zapobiega przedostawaniu się patogenów, toksyn i innych szkodliwych substancji do krwiobiegu, gdzie mogłyby wyrządzić szkody. Za regenerację tej warstwy śluzowej odpowiadają różne bakterie. Oznacza to, że obecność dużej liczby bakterii tego rodzaju w jelitach (w pewnym zakresie) korzystnie wpływa na zdrowie jelit.

Zalecane produkty spożywcze

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Dynamika jelit

100%

Metan to gaz wytwarzany przez różne mikroorganizmy, który z jednej strony sprzyja wzdęciom, a z drugiej strony może hamować ruchy jelit. W ten sposób metan spowalnia wypróżnianie, powodując zaparcia. Im mniej metanu w jelitach, tym lepiej.

Wszystkie bakterie w tym module zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Funkcja ochrony komórek

100%

Znajdziesz tu bakterie, które przetwarzają tzw. siarczany. Są to szkodliwe substancje, które spożywamy np. w postaci konserwantów zawartych w pożywieniu i które mają szkodliwy wpływ na nasze komórki. Podczas rozkładu siarczanów powstają bowiem substancje toksyczne dla komórek. Może to na przykład hamować produkcję maślanów, które pełnią wiele funkcji prozdrowotnych (patrz: błona śluzowa jelit i odporność). Dlatego powinniśmy w miarę możliwości ograniczyć spożycie siarczanów, aby nie potrzebować bakterii rozkładających tę substancję.

Wszystkie bakterie w tym module zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Udział bakterii szkodliwych (tzw. indeks proteo)



4, 4

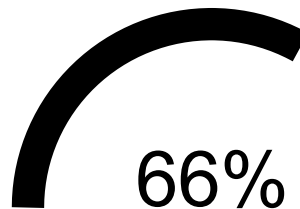
Oprócz wielu innych bakterii proteobakterie należą do najczęściej występujących mikroorganizmów w naszym jelicie. Ponieważ jednak do tego rodzaju bakterii należy wiele patogenów, korzystne jest utrzymywanie poziomu proteobakterii na jak najniższym poziomie. Zdrowa flora jelitowa osoby dorosłej zawiera zatem jedynie niewielki udział proteobakterii, wynoszący od 2,5 do 4,6% mikroorganizmów jelitowych.

Wszystkie bakterie w tym module zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Odżywianie

Opis

Tutaj znajdziesz wszystkie bakterie, które pomagają w trawieniu pokarmu, a także inne tematy związane z odżywianiem. Nawiasem mówiąc, różne bakterie odżywiają się różnymi składnikami pokarmu – zwróć więc uwagę, które bakterie możesz wspierać, spożywając określone produkty.



My, ludzie, mamy różne preferencje smakowe – tak samo jest w przypadku naszych bakterii! Badania pokazują, które bakterie specjalizują się w trawieniu określonych produktów spożywczych. Na przykład błonnik bez naszych bakterii byłby dla naszego organizmu czystym obciążeniem i zostałby wydalony w postaci niestrawionej. Jeśli jednak zostanie strawiony przez pożyteczne dla nas bakterie, powstają substancje korzystne dla naszego zdrowia. Zwróć więc uwagę na to, jakie bakterie możesz karmić i w jaki sposób.

Funkcje

W tym miejscu wszystkie bakterie są pogrupowane według ich funkcji w jelitach. Niektóre bakterie pełnią kilka funkcji, inne tylko jedną. Niektóre z nich można więc znaleźć w różnych sekcjach.

Pobieranie kalorii



3, 82

Firmicutes i Bacteroidetes to najczęściej występujące grupy bakterii w florze jelitowej. Ich stosunek ma wpływ na sposób wykorzystania kalorii przez organizm. U osób dorosłych wynosi on zazwyczaj od 1 do 3. Badania wykazały, że osoby, u których przeważają Firmicutes nad Bacteroidetes, częściej borykają się z nadwagą. Uważa się, że bakterie z grupy Firmicutes lepiej wykorzystują energię zawartą w pożywieniu niż bakterie z grupy Bacteroidetes. Dzięki temu kalorie są efektywniej przyswajane przez organizm, co z kolei może prowadzić do przyrostu masy ciała. Stosunek Firmicutes do Bacteroidetes zmniejsza się ponadto w trakcie odchudzania przy diecie niskokalorycznej.

Zalecenia żywieniowe

Jagody
Świeże owoce
Sałat
a
Grzyby
Owie
s
Oleje roślinne

Błonnik

38%

Błonnik może być trawiony wyłącznie przez mikroorganizmy jelitowe, ponieważ nie dysponujemy enzymami, które mogłyby go rozkładać i trawić. Podczas trawienia błonnika bakterie te wytwarzają tzw. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, których pozytywny wpływ na nasze zdrowie jest dobrze znany. Obejmuje to regulację apetytu, wzmacnianie bariery jelitowej oraz właściwości przeciwzapalne. Spożywając duże ilości błonnika, odżywasz więc tryliony mikroorganizmów jelitowych, które mogą pomóc Ci zachować zdrowie.

Zalecane produkty spożywcze

Jabłka,
szparagi,
banany,
jęczmień,
brązowy ryż,
cykoria,
mniszek
lekarski
Karczochy
Cebula Gruszki
Warzywa i owoce bogate w polifenole

Wiele węglowodanów złożonych jest rozkładanych przez mikroflorę jelitową w jelicie grubym, dzięki czemu z jednej strony pozyskujemy energię, a z drugiej strony powstają substancje, które mają pozytywny wpływ na nasz organizm. Mikroorganizmy są w stanie wytwarzać z węglowodanów złożonych tzw. kwasy tłuszczowe, które między innymi regulują apetyt, mają właściwości przeciwzapalne oraz wspomagają funkcję bariery jelitowej. Uwaga: cukier jest węglowodanem prostym, którego trawienie powoduje raczej wzdęcia niż przynosi pozytywne efekty.

Zalecane produkty spożywcze

Jabłka,
szparagi,
banany,
jęczmień,
brązowy ryż,
cykoria,
mniszek
lekarski
Karczochy
Cebula Gruszki
Warzywa i owoce bogate w polifenole

Metabolizm energetyczny i zakwaszenie organizmu

Bakterie te wytwarzają mleczan, który w pewnym stopniu ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Pomaga on na przykład mięśniom w lepszym wykorzystaniu energii, jednak w większych ilościach prowadzi do nadkwasoty. Dlatego nie powinno się mieć ani zbyt wielu, ani zbyt mało bakterii wytwarzających mleczan.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie beztlenowe
Lactobacillus
Enterococcus

Ochrona przed alergiami i nietolerancjami

50%

Mikroorganizmy te mogą zapobiegać alergiom oraz wspomagać trawienie laktozy i fruktozy. Oznacza to, że zazwyczaj dobrze tolerujesz produkty mleczne i owoce, jeśli w jelitach występuje duża liczba tych bakterii, które pomagają w trawieniu cukru mlecznego i owocowego. Ponadto, jeśli w jelitach występuje duża liczba tych bakterii, jesteś mniej podatny na alergię. Liczba tych bakterii w Twojej florze jelitowej może się stale zmieniać, dlatego możliwe jest, że okresy, w których dobrze tolerujesz laktozę i/lub fruktozę, będą się przeplatać z okresami, w których tak nie jest. Jeśli jednak masz wrodzone nietolerancje, żadne bakterie nie pomogą Ci ich zrównoważyć. Twoja flora jelitowa wpływa jedynie tak zwane nabyte nietolerancje.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie beztlenowe
Lactobacillus

Regulacja wagi

67%

Bakterie te mogą wpływać na to, jak łatwo przybierasz na wadze lub chudniesz, na przykład poprzez oddziaływanie na metabolizm. Badania wskazują, że często występują one w jelitach osób bardzo szczupłych. Oznacza to, że osoby szczupłe mają zazwyczaj więcej tych bakterii, podczas gdy osoby pragnące schudnąć mogą wspierać namnażanie się tych małych pomocników poprzez odpowiednią dietę.

Zalecane produkty spożywcze

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności)

74%

Im bardziej zróżnicowane są gatunki bakterii, czyli im większa różnorodność, tym szerszy jest zakres ich funkcji. Dlatego obowiązuje zasada: im więcej różnych gatunków bakterii występuje w Twojej florze jelitowej, tym lepiej funkcjonuje Twój metabolizm.

Zalecenia żywieniowe

Jagody

Grzyby

Warzywa i owoce bogate w polifenole

Apetyt i poziom cholesterolu

86%

Bakterie te rozkładają błonnik na tzw. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe: octan i propionian. Te dwie substancje z kolei pomagają jelitom regulować apetyt, a nawet mogą obniżać poziom cholesterolu. Dzięki temu mogą one ogólnie pozytywnie wpływać na zapobieganie nadwadze.

Zalecane produkty spożywcze

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Czynniki wpływające na układ sercowo-naczyniowy

86%

Bakterie te przetwarzają określone składniki pokarmowe, zwłaszcza pochodzące z czerwonego mięsa, na produkty przemiany materii, które w wątrobie – Twoim narządzie odpowiedzialnym za detoksykację – są przekształcane w szkodliwe substancje (tzw. TMAO). Podwyższone stężenie TMAO często występuje u osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych (takich jak np. miażdżyca). Dlatego warto ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, aby zmniejszyć ilość bakterii odpowiedzialnych za jego metabolizm.

Zalecenia żywieniowe

Świeże owoce

Oleje roślinne

Dynamika jelit

100%

Metan to gaz wytwarzany przez różne mikroorganizmy, który z jednej strony sprzyja wzdęciom, a z drugiej strony może hamować ruchy jelit. W ten sposób metan spowalnia wypróżnianie się, powodując zaparcia. Im mniej metanu w jelitach, tym lepiej.

Wszystkie bakterie w tym module zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Funkcja ochrony komórek

100%

Znajdziesz tu bakterie, które przetwarzają tzw. siarczany. Są to szkodliwe substancje, które spożywamy np. w postaci konserwantów zawartych w pożywieniu i które mają szkodliwy wpływ na nasze komórki. Podczas rozkładu siarczanów powstają bowiem substancje toksyczne dla komórek. Może to na przykład hamować produkcję maślanów, które pełnią wiele funkcji prozdrowotnych (patrz: błona śluzowa jelit i odporność). Dlatego powinniśmy w miarę możliwości ograniczyć spożycie siarczanów, aby nie potrzebować bakterii rozkładających tę substancję.

Wszystkie bakterie w tym module zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Białka i tłuszcze

100%

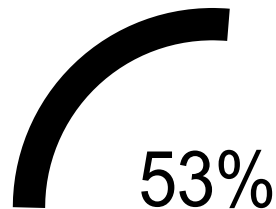
Ważne mikroorganizmy, które odgrywają kluczową rolę w metabolizmie białek i cząsteczek tłuszczów

Wszystkie bakterie z tego modułu zostały zmierzone w optymalnym zakresie referencyjnym.

Sprawność fizyczna

Opis

Nasze bakterie jelitowe wpływają na nasz sen, mogą wytwarzać witaminy i optymalizować działanie naszego układu odpornościowego – w ten sposób tworzą podstawę naszej kondycji fizycznej.



Ponadto bakterie jelitowe mogą wpływać na poziom sprawności fizycznej poprzez regulację wchłaniania składników odżywczych i zużycia energii. Nierównowaga flory jelitowej może na przykład sprzyjać stanom zapalnym, które mogą negatywnie wpływać na organizm i wydajność. Z kolei zrównoważona flora jelitowa może przyczynić się do lepszego wchłaniania składników odżywczych i zwiększenia dostępnej energii.

Funkcje

W tym miejscu wszystkie bakterie są pogrupowane według ich funkcji w jelitach. Niektóre bakterie pełnią kilka funkcji, inne tylko jedną. Niektóre z nich można więc znaleźć w różnych sekcjach.

Produkcja witaminy B12

0%

Witamina B12 jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, a także dla tworzenia czerwonych krwinek. Niestety, my, ludzie, nie potrafimy samodzielnie wytwarzać witaminy B12, dlatego muszą to za nas robić wymienione tutaj bakterie. Uwaga: Tutaj możesz sprawdzić, czy te bakterie występują w Twoim jelicie, ale nie dowiesz się, ile witaminy B12 faktycznie masz w organizmie.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie z jelit
Lactobacillus Bacillus
Propionibacterium

Regulacja układu odpornościowego

33%

Mówi się, że układ odpornościowy znajduje się w jelitach, co wynika między innymi z obecności tych bakterii, które mogą wspomagać organizm w obronie przed patogenami, wytwarzaniu ważnych witamin oraz regulacji układu odpornościowego. W ten sposób odciążają Państwo swój układ odpornościowy, a jednocześnie go wzmacniają.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie z jelit
Faecalibacterium
Lactobacillus

Produkcja witaminy K

60%

Witamina K jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, niezbędną organizmowi ludzkiemu do produkcji ważnych białek odpowiedzialnych za krzepnięcie krwi. Ponadto witamina K jest potrzebna do dostarczania wapnia do kości i innych tkanek. Wymienione tutaj bakterie mogą wytwarzać witaminę K. Uwaga: Tutaj możesz sprawdzić, czy te bakterie występują w Twoim jelicie, ale nie dowiesz się, ile witaminy K faktycznie masz w organizmie.

Zalecenia żywieniowe

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Odporność na stany zapalne

71 %

Niektóre bakterie mogą wywoływać stany zapalne w jelitach, a tym samym nawet powodować przewlekłe procesy zapalne poza jelitami. Znacznie zwiększona liczba tych bakterii może nawet prowadzić do tzw. zespołu „nieszczelnego jelita”, w którym jelito staje się „przepuszczalne” dla patogenów i substancji szkodliwych oraz nie jest już w stanie w wystarczającym stopniu wchłaniać składników odżywczych z pożywienia. Dlatego dla zdrowia jelit dobrze jest, aby w jelitach występowało jak najmniej przedstawicieli tych rodzajów.

Zalecenia żywieniowe

Świeże owoce
Oleje roślinne

Różnorodność bakteryjna (tzw. wskaźnik różnorodności)

74%

Im bardziej zróżnicowane są gatunki bakterii, tzn. im większa różnorodność, tym szerszy jest zakres ich funkcji. Dlatego obowiązuje zasada: im więcej różnych gatunków bakterii występuje w Twojej florze jelitowej, tym lepiej funkcjonuje Twój metabolizm.

Zalecenia żywieniowe

Jagody

Grzyby

Warzywa i owoce bogate w polifenole

Sen i samopoczucie

80%

Dobry sen jest niezbędny, aby naładować baterie. Bakterie te wytwarzają substancje, które pozytywnie wpływają na cykl snu i jego jakość, a dzięki swojemu działaniu relaksującemu mają nawet korzystny wpływ na samopoczucie. Dlatego warto zadbać o to, by w organizmie znajdowało się jak najwięcej tych „radosnych” bakterii (w rozsądnym zakresie).

Żywność –
zalecenia

Kakao

Bakterie
kwasomleczne

Lactobacillus

Układ odpornościowy

Opis

Bakterie z tych obszarów tematycznych mogą wpływać na układ odpornościowy. Jelito jest największym organem odpornościowym w organizmie i chroni nas przed patogenami na różne sposoby. Ponadto układ odpornościowy jelit pozostaje w ciągłej interakcji z pozostałą częścią układu odpornościowego. W ten sposób stan jelit wpływa na zdolność całego organizmu do ochrony przed chorobami.



Bakterie jelitowe odgrywają w tym procesie kluczową rolę: bakterie i produkty ich metabolizmu (substancje wytwarzane podczas trawienia składników pokarmowych) oddziałują zarówno na układ odpornościowy wrodzony, jak i nabyty. Mogą one aktywować lub hamować odpowiedź immunologiczną, co może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje: zmiany w składzie flory bakteryjnej są często powiązane z procesami zapalnymi w organizmie, alergiami i chorobami alergicznymi, a nawet chorobami autoimmunologicznymi.

Funkcje

W tym miejscu wszystkie bakterie zostały pogrupowane według pełnionych przez nie funkcji w jelitach. Niektóre bakterie pełnią kilka funkcji, inne tylko jedną. Niektóre z nich można więc znaleźć w różnych sekcjach.

Produkcja witaminy B12

0%

Witamina B12 jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, a także dla tworzenia czerwonych krwinek. Niestety, my, ludzie, nie potrafimy samodzielnie wytwarzać witaminy B12, dlatego muszą to za nas robić wymienione tutaj bakterie. Uwaga: Tutaj możesz sprawdzić, czy te bakterie występują w Twoim jelicie, ale nie dowiesz się, ile witaminy B12 faktycznie masz w organizmie.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie z grupy A
Lactobacillus,
Bacillus,
Propionibacterium

Błona śluzowa jelit i odporność

29%

Bakterie te pomagają naszemu jelitom utrzymać nienaruszoną błonę śluzową, zmniejszyć stany zapalne jelit, a nawet mogą hamować namnażanie się komórek nowotworowych i szkodliwych bakterii. Odbywa się to pośrednio poprzez wytwarzanie z błonnika pokarmowego tzw. krótkołańcuchowego kwasu tłuszczowego – maślanu. Substancja ta jest prawdziwym cudem, a jej niedobór może sprzyjać nie tylko procesom zapalnym, ale także szeregowi chorób jelitowych.

Zalecane produkty spożywcze

Jabłka,
szparagi,
banany,
jęczmień,
brązowy ryż,
cykoria,
mniszek
lekarski
Karczochy,
cebula, gruszki
Warzywa i owoce bogate w polifenole

Regulacja układu odpornościowego

33%

Mówi się, że układ odpornościowy znajduje się w jelitach, co wynika między innymi z obecności bakterii, które mogą wspomagać organizm w obronie przed patogenami, wytwarzaniu ważnych witamin oraz regulacji układu odpornościowego. W ten sposób odciążają Państwo swój układ odpornościowy, a jednocześnie go wzmacniają.

Żywność –
zalecenia
Kakao

Bakterie z jelit
Faecalibacterium
Lactobacillus

Produkcja witaminy K

60%

Witamina K jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, niezbędną organizmowi ludzkiemu do produkcji białek ważnych dla krzepnięcia krwi. Ponadto witamina K jest potrzebna do dostarczania wapnia do kości i innych tkanek. Wymienione tutaj bakterie potrafią wytwarzać witaminę K. Uwaga: Tutaj możesz sprawdzić, czy bakterie te występują w Twoim jelicie, ale nie dowiesz się, ile witaminy K faktycznie masz w organizmie.

Zalecenia żywieniowe

Nie znaleziono żadnych produktów spożywczych

Twoja indywidualna kuracja bakteryjna

Na podstawie wyników testu znajdziesz tutaj miesięczną kurację bakteryjną dostosowaną do Twoich słabości.



Typ beta

Kuracja bakteryjna „Typ beta” firmy BIOM. uniq zawierająca kultury bakterii (laktobacillus, bifidobakterie), witaminy i magnez.

Zastrzeżenie

Uwaga

INTEST.pro to produkt związany ze stylem życia, a nie wyrób medyczny.

Informacje udostępniane przez BIOMES nie zastępują diagnozy medycznej ani porady lekarskiej. W przypadku dolegliwości lub pytań dotyczących zdrowia należy skonsultować się z lekarzem.

Stwierdzenia dotyczące zdrowia

Zastosowane kolory nie stanowią diagnozy, a służą wyłącznie do wizualizacji wyników analizy. Sam wynik badania laboratoryjnego wykrywającego obecność bakterii nie pozwala stwierdzić, czy dana osoba jest chora, czy zdrowa. Osoby, których wyniki badań wykraczają poza zakres referencyjny, mogą zatem być zdrowe, a osoby, których wyniki mieszczą się w zakresie referencyjnym, mogą być chore.

Ochrona danych

Niniejszy raport zawiera wrażliwe dane dotyczące zdrowia. Należy go przechowywać w taki sposób, aby osoby nieuprawnione nie miały do niego dostępu. Firma BIOMES nie ponosi odpowiedzialności w przypadku przekazania tych danych osobom trzecim.

*BIOMES 4.0 GmbH
Schwartzkopffstr. 1
15745 Wildau
Niemcy*

+49 (0) 3375 585 62 40
support@biomes.world
www.biomes.world

Przegląd bakterii

W tej sekcji możesz zbadać swoją florę jelitową aż do najmniejszych mikroorganizmów. Mikroorganizmy są podzielone na różne poziomy. Podział ten w biologii nazywany jest taksonomią, która na najwyższym poziomie zaczyna się od gromady (Phylum), a kończy na poziomie gatunku.

Ważne mikroorganizmy

Bakterie pożyteczne

Nazwa	Dolna granica	Górna granica	Twoja wartość
Christensenella	0,01	0,5	0
Akkermansia	0,1	5	1,1
Grupa Lactobacillus	0,01	2	0,0067
Ruminococcus	1	9	7,1
Bifidobacterium	0,2	7	0,32
Eubacterium	0,01	0,3	0
Faecalibacterium	0,2	10	11
Bacteroides	5	32	12

Bakterie potencjalnie szkodliwe

Nazwa	Dolna granica	Górna granica	Twoja wartość
Enterococcus	0,01	1,5	0,002

Wszystkie mikroorganizmy

Gromada

Nazwa	Wartość średnia	Różnica	Tvoja wartość
Verrucomicrobia	2,6	-1,5	1,2
Tenericutes	1,1	-1,1	0,0074
Synergistetes	0,012	-0,0092	0,0024
Proteobacteria	6,3	-1,9	4,4
Lentisphaerae	0,02	0,49	0,51
Fusobacteria	0,089	-0,086	0,0037
Firmicutes	55	18	74
Sinice	0,13	0,067	0,2
Bacteroidetes	31	-12	19
Actinobacteria	2,7	-2,1	0,61
Euryarchaeota	0,076	-0,069	0,0071

Klasa

Nazwa	Średnia	Różnica	Twoja wartość
Verrucomicrobiae	2, 6	-1,5	1, 2
Thermoplasmata	0, 0022	0, 025	0, 028
Mollicutes	1,1	-1,1	0, 0074
Synergistia	0, 012	-0,0092	0, 0024
Gammaproteobacteria	3, 5	-1,3	2, 3
Alfaproteobakterie	0, 83	1,3	2,1
[Lentisphaeria]	0,02	0,49	0, 51
Fusobacteriia	0,089	-0,086	0, 0037
Clostridia	51	20	71
Bacilli	2, 8	-1,8	1
Metanobakterie	0,074	-0,067	0, 0071
Bacteroidia	31	-12	19
Coriobacteriia	0, 29	-0, 0076	0, 29
Actinobacteria	2, 4	-2,1	0, 33
Acidimicrobiia	0, 001	-0,00026	0, 00074

Rząd

Nazwa	Średnia	Różnica	Twoja wartość
Victivallales	0,02	0,49	0, 51
Verrucomicrobiales	2, 6	-1,5	1,1
Opitutales	0, 0003	0, 017	0, 017
Thermoanaerobacterales	0, 0001	0, 000086	0, 0001 9
Synergistales	0, 012	-0,0092	0, 0024
Methanobacteriales	0,074	-0, 067	0, 0071
Pseudomonadales	1,3	-1,3	0, 024
Burkholderiales	1, 5	0, 6	2,1
Fusobacteriales	0,089	-0,086	0, 0037
Desulfovibrionales	0,28	0, 018	0, 3
Coriobacteriales	0,29	-0, 0076	0,29
Clostridiales	51	-51	0,28
Campylobacterales	0, 06	-0,057	0, 0022
Flavobacteriales	0,16	-0,16	0, 003
Bacteroidales	31	-12	19
Rf39	1	-0, 98	0, 036
Lactobacillales	1,7	-1,6	0, 078
Erysipelotrichales	1,7	-0,93	0, 81
Bacillales	0,97	-0,9	0,075
Rhodospirillales	0, 0037	2,1	2,1
Rhizobiales	0,11	-0, 094	0,01 1
Micrococcales	0	0,0029	0,0029
Bifidobacteriales	1, 5	-1,2	0, 32
Actinomycetales	0,93	-0,92	0, 0031

Rodzina

Nazwa	Średnia	Różnica	Twoja wartość
Victivallaceae	0,02	0,47	0,49
Veillonellaceae	2,1	-2,1	0,073
Synergistaceae	0,011	-0,0083	0,0024
Staphylococcaceae	0,21	-0,21	0,0043
Rhizobiaceae	0,019	-0,0076	0,011
Moraxellaceae	1,1	-1,1	0,0028
Peptostreptococcaceae	0,32	-0,16	0,16
Peptococcaceae	0,065	-0,054	0,011
Paenibacillaceae	0,03	0,00071	0,031
Ruminococcaceae	24	-2,5	22
Micrococcaceae	0,088	-0,086	0,0015
Microbacteriaceae	0,016	-0,015	0,00074
Dermatophilaceae	0	0,00066	0,00066
Methanobacteriaceae	0,074	-0,067	0,0071
Streptococcaceae	0,77	-0,71	0,064
Lactobacillaceae	0,31	-0,3	0,011
Enterococcaceae	0,43	-0,43	0,002
Carnobacteriaceae	0,024	-0,023	0,0015
Lachnospiraceae	15	24	40
Fusobacteriaceae	0,064	-0,06	0,0037
Flavobacteriaceae	0,059	-0,056	0,003
Erysipelotrichaceae	1,7	-1,7	0,028
Succinivibrionaceae	0,073	-0,072	0,00074
Pasteurellaceae	0,21	-0,18	0,027
Enterobacteriaceae	1,5	-1,4	0,048
Desulfovibrionaceae	0,28	0,018	0,3
Corynebacteriaceae	0,68	-0,67	0,0022
Coriobacteriaceae	0,29	-0,15	0,14
Clostridiaceae	1,6	-1,4	0,28
Christensenellaceae	0,35	0,32	0,67
Campylobacteraceae	0,056	-0,054	0,0022

Nazwa	Srednia	Różnica	Twoja wartość
Oxalobacteraceae	0,075	-0,0076	0,068
Comamonadaceae	0,47	-0,47	0, 00025
Bifidobacteriaceae	1, 5	-1,2	0, 32
Rikenellaceae	3, 8	1,1	4, 9
Prevotellaceae	4	-3, 8	0, 21
Bacteroidaceae	19	-6, 6	12
Bacillaceae	0, 5	-0, 42	0,075
Actinomycetaceae	0,067	-0,064	0, 0031

Rodzaj

Nazwa	Średnia	Różnica	Twoja wartość
Serratia	0,56	-0,56	0, 00063
Victivallis	0,0048	0, 34	0, 35
Veillonella	0,12	-0,057	0,063
Dialister	0, 65	-0,64	0,01 1
Parabacteroides	2, 2	-2,1	0, 086
Synergistes	0, 0024	-0,00017	0, 0022
Cloacibacillus	0,0074	-0, 0073	0, 0001 5
Sutterella	0, 83	-0, 53	0, 29
Streptococcus	0,66	-0,61	0,047
Lactococcus	0,11	-0,096	0,016
Staphylococcus	0,19	-0,19	0, 0043
Mitsuokella	0,0016	0,00079	0, 0024
Megamonas	0, 049	-0,036	0, 013
Ruminococcus	2, 7	4, 4	7,1
Faecalibacterium	8, 8	2, 6	11
Anaerotruncus	0, 018	-0, 012	0, 006
Alistipes	0,052	4, 9	4, 9
Rhizobium	0, 0001	0, 011	0,01 1
Prevotella	4	-3, 9	0,1 5
Paraprevotella	0, 57	-0,54	0, 028
Peptostreptococcus	0,0049	-0,0042	0, 00074
Peptococcus	0,012	-0, 011	0, 00024
Haemophilus	0,19	-0,17	0, 027
Aggregatibacter	0,012	-0, 011	0, 0001 5
Cohnella	0, 0001	0, 03	0, 031
Oxalobacter	0,032	-0,013	0,019
Herbaspirillum	0,028	-0,018	0, 0098
Oscillospira	0,99	-0,98	0, 0073
Oscillibacter	0, 086	0,093	0,1 8
Providencia	0,012	0,039	0,051
Acinetobacter	1	-1	0, 0028

Nazwa	Średnia	Różnica	Twoja wartość
Rothia	0,051	-0,049	0,001 5
Methanomassiliicoccus	0, 0013	0, 017	0, 01 8
Methanosfera	0, 0039	-0,0035	0, 00036
Methanobrevibacter	0,07	-0, 063	0, 0067
Odoribacter	0,1	0,1	0, 21
Butyricimonas	0,12	1	1,1
Ligilactobacillus	0,048	-0,048	0,00006
Leuconostoc	0,026	-0,022	0, 0043
Latilactobacillus	0,0042	-0,0035	0, 00074
Lactobacillus	0,02	-0, 019	0, 00064
Lactocaseibacillus	0,009	-0,0038	0, 0052
Shuttleworthia	0,0001	0, 0067	0, 0068
Roseburia	1,1	11	1 2
Pseudobutyrvibrio	0	0, 00045	0, 00045
Oribacterium	0, 0019	-0, 00058	0, 001 3
Moryella	0,0033	0,0042	0, 0075
Marvinbryantia	0,0001	0, 016	0, 01 6
Lachnospira	1,1	-0, 46	0, 63
Dorea	0,46	0,098	0,56
Coprococcus	2, 4	-2	0, 39
Butyrvibrio	0	0, 0038	0, 0038
Blautia	2, 2	1,7	3, 8
Anaerostipes	0, 24	0, 48	0, 72
Fusobacterium	0, 064	-0,06	0, 0037
Peptoniphilus	0,098	-0,096	0, 0021
Finegoldia	0,074	-0,074	0, 00054
Anaerococcus	0,068	-0,066	0,001 5
Turicibacter	0,11	-0,11	0, 003
Holdemania	0,032	-0,021	0, 01 1
Coprobacillus	0,027	-0,026	0, 001 2
Erwinia	0,0094	-0,0088	0, 00055
Enterococcus	0, 43	-0, 42	0, 002

Nazwa	Srednia	Różnica	Tvoja wartość
Salmonella	0,011	-0,011	0,0001 6
Raoultella	0,0062	-0, 0053	0, 00094
Klebsiella	0, 0028	0, 0088	0, 01 2
Escherichia	0,0009	0, 027	0, 028
Enterobacter	0,032	-0,031	0, 00054
Citrobacter	0,0014	0, 0055	0, 0069
Slackia	0, 01	0, 013	0, 023
Eggerthella	0, 015	-0,014	0, 00089
Adlercreutzia	0, 017	0, 028	0, 045
Desulfovibrio	0,11	-0,11	0, 001 6
Bilophila	0,15	0,14	0, 29
Corynebacterium	0,68	-0,67	0,0022
Collinsella	0,13	0,011	0,1 4
Sarcina	0, 028	-0,027	0, 00037
Granulicatella	0, 019	-0,017	0,001 5
Campylobacter	0,055	-0,053	0,0022
Butyricicoccus	0,0008	0, 36	0, 36
Bifidobacterium	1,5	-1,2	0, 32
Barnesiella	0,0008	0, 31	0, 31
Bacteroides	19	-6, 6	1 2
Bacillus	0, 29	-0, 22	0, 075
Anaerofustis	0,0009	-0, 00065	0, 00025
Akkermansia	2, 6	-1,5	1,1
Actinomyces	0,036	-0,033	0, 0031
Succinoclasticum	0,03	-0,022	0, 0082
Phascolarctobacterium	1,1	0,15	1, 2
Acidaminococcus	0,043	-0,042	0,00061
Anaeroplasma	0,0002	0, 0072	0, 0074

Gatunek

Nazwa	Wartość średnia	Różnica	Twoja wartość
[Ruminococcus] Grupa Gnavus gnavus	0,19	-0,19	0, 00054
[Eubacterium] Grupa Nodatum massiliensis	0, 024	-0, 023	0, 0001
Victivallis vadensis	0,0048	0, 014	0, 01 9
Streptococcus sobrinus	0, 0004	0, 00034	0, 00074
Streptococcus oralis	0,0002	0, 003	0, 0032
Streptococcus gordonii	0, 02	-0,02	0, 00026
Streptococcus anginosus	0,0077	-0,0062	0, 001 5
Staphylococcus saprophyticus	0,0001	0, 00023	0, 00033
Staphylococcus epidermidis	0, 0021	-0,0018	0, 00034
Staphylococcus aureus	0,18	-0,18	0, 0008
Serratia marcescens	0,0002	0,00039	0, 00059
Rothia mucilaginosa	0, 03	-0,029	0, 001 1
Prevotella massiliensis	0, 024	-0,018	0, 0056
Phascolarctobacterium faecium	0,0024	0, 37	0, 37
Peptostreptococcus anaerobius	0,0048	-0,0043	0, 0005
Parabacteroides distasonis	1,1	-1,1	0, 0051
Paeniclostridium sordellii	0	0, 00052	0, 00052
Muribaculum intestinale	0	0, 00015	0, 0001 5
Methanobrevibacter smithii	0, 034	-0, 028	0, 0055
Methanobrevibacter oralis	0,0002	0, 00062	0, 00082
Metagenom Ligilactobacillus gut	0, 000021	0, 000038	0, 00006
Latilactobacillus sakei	0, 0037	-0, 0031	0, 00063
Lactobacillus helveticus	0,0083	-0, 0079	0, 00048
Lachnoclostridium massiliensis	0, 024	-0, 023	0, 0001 9
Faecalibacterium prausnitzii	8, 8	-7	1, 8
Escherichia sonnei	0	0, 003	0, 003
Escherichia coli	0	0, 02	0,02
Erysipelatoclostridium saccharogumia	0, 01	0, 011	0, 022
Enterobacter cloacae	0, 002	-0,0017	0, 00029
Eggerthella lenta	0,015	-0,015	0, 00053

Citrobacter freundii	0,0011	0,0057	0,0068
Nazwa	Wartość średnia	Różnica	Twoja wartość
Campylobacter gracilis	0	0,00071	0,00071
Blautia stercoris	0,0082	-0,000041	0,0082
Blautia obeum	0,0043	0,055	0,059
Bifidobacterium longum	0	0,029	0,029
Bifidobacterium breve	0	0,022	0,022
Bifidobacterium bifidum	0,018	-0,018	0,00022
Bifidobacterium animalis	0,029	-0,027	0,0021
Bifidobacterium adolescentis	1,1	-0,95	0,12
Bacteroides ovatus	0,1	0,74	0,84
Bacteroides fragilis	0,51	-0,51	0,00043
Bacteroides eggerthii	0,24	-0,24	0,00063
Bacteroides caccae	0	0,11	0,11
Bacteroides barnesiae	0,03	-0,03	0,000074
Akkermansia muciniphila	2,6	-2,3	0,3