



ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑΤΟΣ &
ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ









Αναφορά ανάλυσης μικροβιώματος

Αναφορά Ανάλυσης Μικροβιώματος

Από τη γέννηση, το μικροβίωμά σας επηρεάζεται σημαντικά από τον κόσμο γύρω σας. Αν και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και τα γονίδια παίζουν σίγουρα ρόλο, οι διατροφικές αλλαγές και οι διατροφικές επιρροές αντιπροσωπεύουν το 50-60% των παραγόντων που αλλοιώνουν το μικροβίωμά σας. Η κατανάλωση τροφών που αυξάνουν ή μειώνουν ορισμένα βακτήρια μπορεί να προκαλέσει ζημιά, οδηγώντας σε ανισορροπία και εκδηλώσεις δυσλειτουργίας. Ευτυχώς, γνωρίζουμε πώς συμπεριφέρονται οι τροφές σε σχέση με τους μικροοργανισμούς και επειδή έχουμε χαρτογραφήσει ολόκληρο το μικροβίωμά σας, διαθέτουμε τις πιο εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις στην παρούσα αναφορά, οι οποίες είναι απαραίτητες για να επιτύχετε την αληθινή ισορροπία στο μικροβίωμά σας και τη βέλτιστη γενική υγεία.

Ένα υγιές μικροβίωμα:

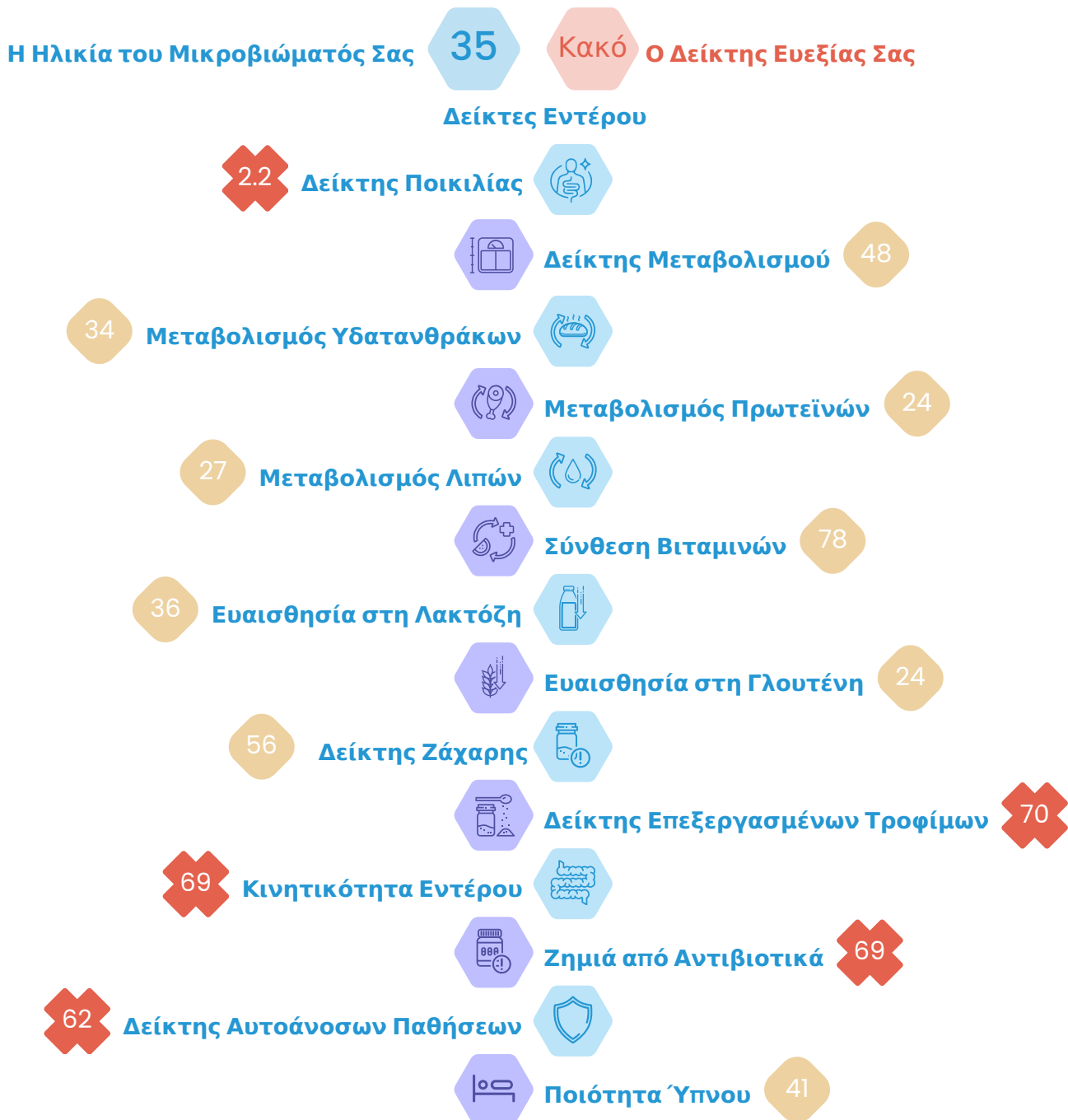
-  Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του ιδανικού βάρους
-  Διατηρεί ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα
-  Υποστηρίζει τη δομή και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος
-  Προάγει υγιές και λαμπερό δέρμα
-  Υποστηρίζει τη δομή του εγκεφάλου και την παραγωγή και ισορροπία των χημικών ουσιών που είναι απαραίτητες για την ψυχική υγεία
-  Είναι ζωτικής σημασίας για την ποιότητα του ύπνου



ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

Ας ρίξουμε μια ματιά στον πίνακα ελέγχου του κόσμου του μικροβιώματός σας. Εδώ θα βρείτε την ηλικία του μικροβιώματός σας, το επίπεδο ποικιλίας των βακτηρίων και τους δείκτες του εντέρου για τις 13 πιο κλινικά σημαντικές περιοχές του σώματός σας.

Θυμηθείτε, ενώ αυτές οι πληροφορίες δεν αντιπροσωπεύουν κάποιον τύπο διάγνωσης, προσφέρουμε μια λεπτομερή εικόνα του επιπέδου ισορροπίας ή ανισορροπίας στο έντερό σας. Και ως αποτέλεσμα αυτών των δεικτών, έχουμε δημιουργήσει έναν εξατομικευμένο οδηγό διατροφής για να ανανεώσουμε και να εξισορροπήσουμε το μικροβίωμά σας.



Η Ηλικία του Μικροβιώματός σας

35

Φαίνεται ότι το μικροβίωμά σας είναι νεότερο από εσάς! Το εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής που έχουμε δημιουργήσει για εσάς, θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε το μικροβίωμά σας νέο για περισσότερο χρόνο!

Αν η ηλικία του μικροβιώματος είναι μικρότερη από την χρονολογική ηλικία ή κοντά στην χρονολογική ηλικία, αυτό υποδεικνύει ότι το βακτηριακό σας προφίλ αντικατοπτρίζει αυτό κάποιου που είναι περίπου στην ίδια ηλικία ή νεότερος. Από την άλλη, αν η ηλικία του μικροβιώματος είναι μεγαλύτερη από την χρονολογική ηλικία, αυτό μπορεί να υποδηλώνει το αντίθετο, ότι το βακτηριακό σας προφίλ είναι πιο συνεπές με κάποιον που είναι μεγαλύτερος από εσάς.

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε την ηλικία μας, αλλά τι γίνεται με την ηλικία του μικροβιώματος; Βασισμένο στην επιστήμη, αυτό μπορεί να είναι πολύ πιθανό με εξατομικευμένο τρόπο ζωής και διατροφή.

Ο Δείκτης Ευεξίας σας

Κακό

Ο δείκτης ευεξίας σας είναι χαμηλός, γεγονός που υποδηλώνει υψηλό κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Η σύνθεση του μικροβιώματος δείχνει ισχυρές συσχετίσεις με μικροβιακά πρότυπα που συνδέονται με χρόνιες ασθένειες.

Ο Δείκτης Ευεξίας είναι ένα προηγμένο σύστημα αξιολόγησης που εκτιμά τον αντίκτυπο του μικροβιώματος του εντέρου στην συνολική υγεία. Αυτός ο δείκτης έχει αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας χιλιάδες δεδομένα υγείας και μοντέλα βαθιάς μάθησης με την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την απόδοση του ανοσοποιητικού, τις χρόνιες καταστάσεις και την γενική ευημερία.

Ο Δείκτης Ευεξίας δεν αποτελεί διαγνωστικό εργαλείο, αλλά μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός για την παρακολούθηση της υγείας και την πρώιμη εκτίμηση κινδύνου. Παρακολουθώντας τακτικά τον Δείκτη Ευεξίας σας, μπορείτε να υποστηρίξετε την υγεία του εντέρου σας και να εργαστείτε για έναν πιο ισορροπημένο μικροβιόκοσμο μακροπρόθεσμα.

Η Διάφορα του Μικροβιώματος Σας

2.2

Κακή, Με Ανάγκη για Βελτίωση: Αν και έχετε ένα αρκετά χαμηλό επίπεδο διαφοροποίησης, το εξατομικευμένο διατροφικό μας πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να το βελτιώσετε και να επιτύχετε μια πιο διαφοροποιημένη μικροβιακή κοινότητα.

Η βαθμολογία διαφοροποίησης του μικροβιώματος είναι ένας σημαντικός δείκτης της γενικής υγείας που καθορίζει τον αριθμό των βακτηριακών ειδών που υπάρχουν στο έντερο και πόσο ομοιόμορφα κατανέμονται αυτά τα είδη.

Οι βαθμολογίες στην κλίμακα 0-4.24, οι οποίες είναι χρωματισμένες με κόκκινο, υποδεικνύουν ανεπαρκή αριθμό και ανομοιόμορφη κατανομή των βακτηριακών ειδών στο έντερο.

Οι βαθμολογίες στην κλίμακα 4.24-8.14, οι οποίες είναι χρωματισμένες με κίτρινο, υποδεικνύουν μέτρια ή σχετικά καλή διαφοροποίηση και κατανομή.

Οι βαθμολογίες στην κλίμακα 8.14-10, οι οποίες είναι χρωματισμένες με μπλε, υποδεικνύουν ότι το άτομο έχει εξαιρετική διαφοροποίηση και ισχυρή κατανομή.

Αναλογία Firmicutes/Bacteroidetes (F/B)

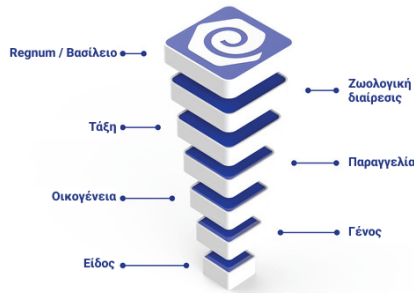
2.4

Η αναλογία F/B είναι εντός του βέλτιστου εύρους. Αυτή η ισορροπία παρατηρείται συνήθως σε υγιή άτομα και υποστηρίζει τη μεταβολική σταθερότητα και την ανθεκτικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Συνεχίστε τη καλή δουλειά! Ο εξατομικευμένος διατροφικός οδηγός σας θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε αυτή την μικροβιακή ισορροπία.

Η αναλογία Firmicutes/Bacteroidetes (F/B) αντικατοπτρίζει την ισορροπία μεταξύ των δύο κυρίαρχων βακτηριακών ομάδων στο έντερό σας. Αυτή η ισορροπία παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της ενέργειας, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την ακεραιότητα του εντερικού φραγμού.

Η αναλογία ποικίλλει φυσικά μεταξύ ατόμων και επηρεάζεται από παράγοντες όπως η διατροφή, ο τρόπος ζωής και η γενετική. Ενώ καμία μοναδική τιμή δεν καθορίζει την καλή ή κακή υγεία, αυτός ο δείκτης μπορεί να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για την τρέχουσα ισορροπία του μικροβιώματός σας.

Η Ταξινομική Ανάλυσή Σας



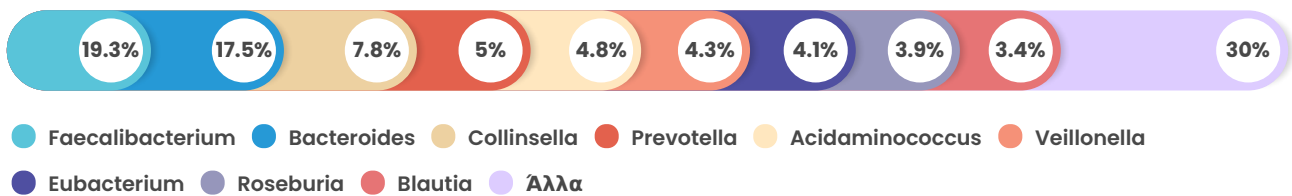
Η "**Ταξινομία**" είναι η επιστήμη στην οποία κάθε ζωντανό ον ταξινομείται και ονομάζεται από τους επιστήμονες σύμφωνα με τα κοινά τους χαρακτηριστικά εντός ενός δεδομένου συστήματος. Κάθε ζωντανό ον στη φύση έχει μια ταξινομική κατηγοριοποίηση. Για παράδειγμα, οι οικιακές γάτες που ζουν ανάμεσά μας κατατάσσονται "οικιακή γάτα και οι στενότεροι συγγενείς της" ως γένος, "φύλα" ως οικογένεια, "θηλαστικά" ως τάξη, "χορδωτά" ως φυλή και "Ζώα" ως βασίλειο. Κάθε ομάδα εδώ ονομάζεται "τάξη" και τα βακτήρια επίσης κατατάσσονται σε διαφορετικά τάξα ανάλογα με τα κοινά τους χαρακτηριστικά.

Η ταξινομική ανάλυση δηλώνει τις αναλογίες στα επίπεδα του γένους, της οικογένειας και της φυλής των βακτηρίων που υπάρχουν στο μικροβίωμά σας.

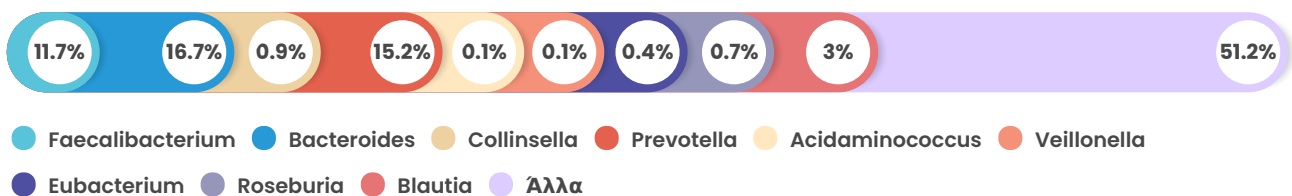
Επίπεδο Γένους

Οι αναλογίες των βακτηρίων που βρίσκονται στο μικροβίωμα του εντέρου κατατάσσονται στο επίπεδο του γένους. Μπορείτε να συγκρίνετε το δικό σας προφίλ με τα προφίλ των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Το Προφίλ σας



Παγκόσμιος Μέσος Όρος



Σημαντικά Βακτήρια

Alistipes



Prevotella



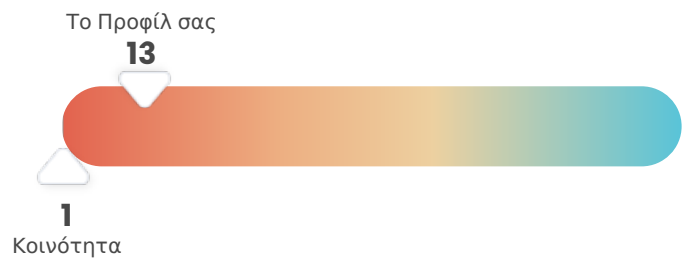
Akkermansia



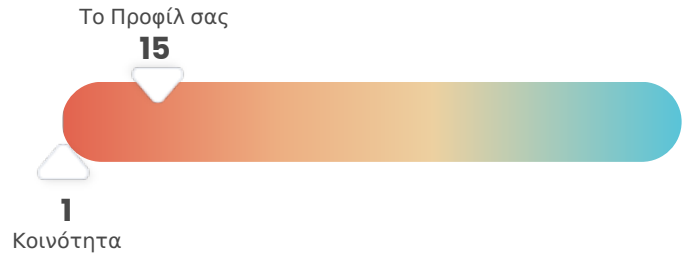
Eubacterium



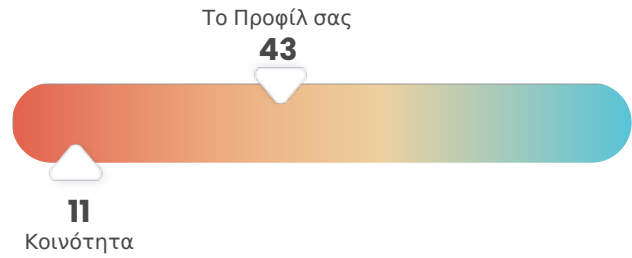
Bifidobacterium



Collinsella



Haemophilus



Roseburia



Phascolarctobacterium



Τα Παρόμοια Προφίλ Σας

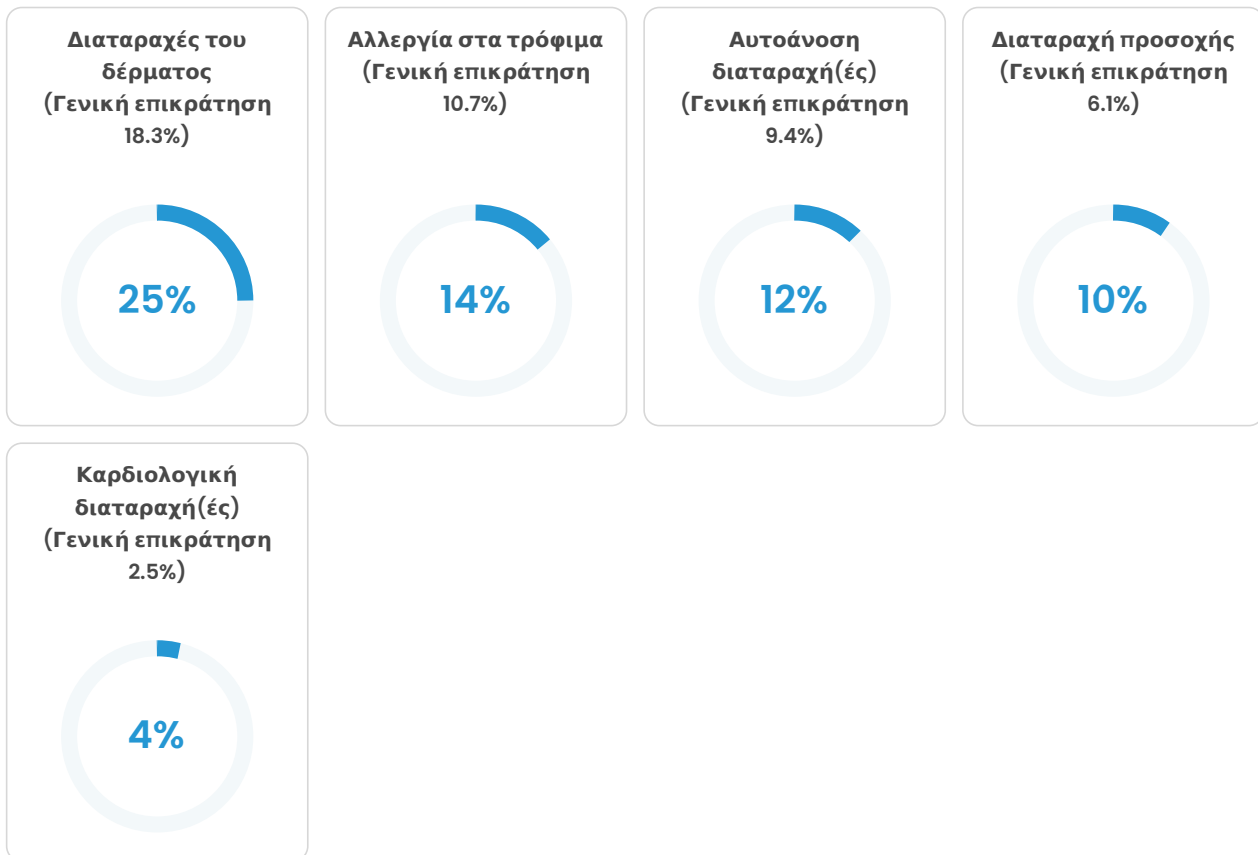
Μελέτες έχουν δείξει ότι το 90% των χρόνιων ασθενειών συνδέονται με την ανισορροπία του μικροβιώματος του εντέρου. Ως αποτέλεσμα αυτών των μελετών, έχει παρατηρηθεί επίσης ότι τα άτομα με παρόμοια προφίλ μικροβιώματος μπορεί να αναπτύξουν παρόμοιες διαταραχές.

Οι μοναδικοί αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης μας αναλύουν προφίλ μικροβιώματος παρόμοια με το δικό σας, μαζί με τα δεδομένα τρόπου ζωής και υγείας από αυτά τα προφίλ. Τα αποτελέσματα αυτής της ανάλυσης δείχνουν τις καταστάσεις που έχουν αναπτύξει άτομα με παρόμοιο μικροβιακό προφίλ με το δικό σας.

Αυτά τα δεδομένα δεν προορίζονται για διαγνωστικούς σκοπούς, αλλά παρέχουν την ευκαιρία να αξιολογήσετε πιθανούς κινδύνους για την υγεία και να αναλάβετε βήματα για να υποστηρίξετε κάθε ένα από αυτά τα συστήματα, προκειμένου να διατηρήσετε την άριστη υγεία.

Ο εξατομικευμένος οδηγός διατροφής που έχουμε ετοιμάσει για εσάς θα σας βοηθήσει επίσης να υποστηρίξετε όλους αυτούς τους τομείς.

Τα άτομα στη βάση δεδομένων μας που έχουν μικροβιακό προφίλ παρόμοιο με το δικό σας παρουσίασαν τα εξής:



Σημείωση: Η συνολική μέση τιμή απλά δείχνει πώς μια συγκεκριμένη κατάσταση συγκρίνεται με το σύνολο του πληθυσμού της βάσης δεδομένων του μικροβιώματος μας. Επομένως, οι καταστάσεις που καταγράφονται είναι μόνο αυτές που έχουν ποσοστό υψηλότερο από τη Συνολική Μέση Τιμή.

Οι Βαθμολογίες του Εντέρου σας

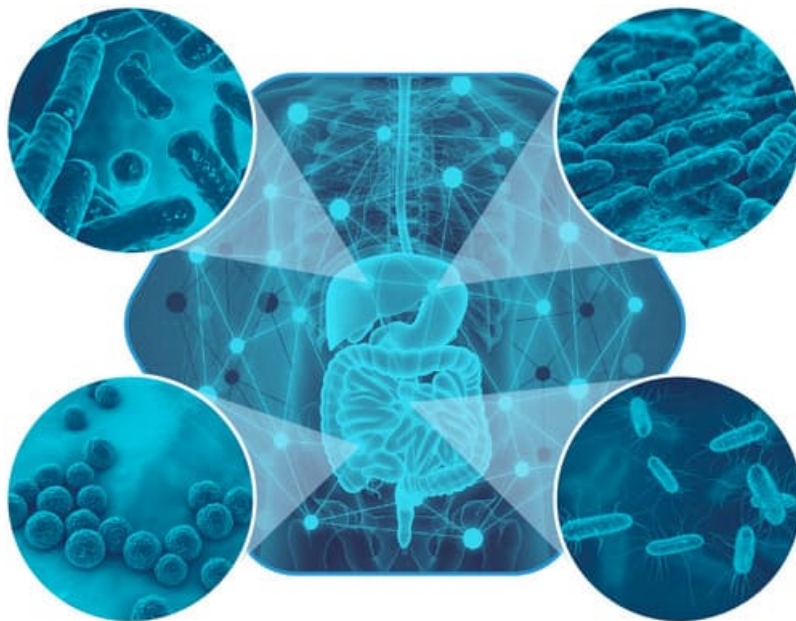
Ο αλγόριθμος τεχνητής νοημοσύνης μας έχει δημιουργήσει βαθμολογίες εντέρου για 13 διαφορετικές παραμέτρους με βάση τον τύπο και τον αριθμό βακτηρίων στο έντερό σας.

Μην ερμηνεύετε αυτή την αναφορά με βάση το τρέχον βάρος σας, την κατάσταση της υγείας σας ή το πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή. Εδώ σας προσφέρουμε μια ματιά στο τι συμβαίνει στον εσωτερικό σας κόσμο και πιθανές προδιαθέσεις.

Κάθε παράμετρος βαθμολογείται σε μια κλίμακα από 0 έως 100. Η κόκκινη περιοχή της γραμμής υποδεικνύει ότι η βαθμολογία είναι εκτός της καθορισμένης τιμής αναφοράς και θα πρέπει να προσαρμοστεί. Ενώ η μπλε περιοχή υποδεικνύει ότι η βαθμολογία βρίσκεται εντός των υγιεινών ορίων και θα πρέπει να διατηρηθεί. Και πάλι, το διατροφικό πλάνο που δημιουργούμε για εσάς λαμβάνει αυτό υπόψη και καλύπτει την ανάγκη διατήρησης αυτών των συγκεκριμένων βακτηρίων.

Η βαθμολογία της κοινότητας υποδεικνύει τη μέση τιμή όλων των δεδομένων μας από κοινότητες σε όλο τον κόσμο. Επειδή υπάρχουν περιφερειακές διαφορές όσον αφορά τα προφίλ του μικροβιώματος, περιλαμβάνουμε δεδομένα από διάφορα έργα και πρωτοβουλίες που συλλέγονται από διάφορες χώρες, ώστε να παρέχουμε την πιο ακριβή βαθμολογία.

Το εξατομικευμένο διατροφικό πλάνο που δημιουργούμε έχει αποδειχθεί κλινικά ότι σας βοηθά να πετύχετε και να διατηρήσετε καλές βαθμολογίες σε κάθε μία από τις περιοχές που αξιολογούμε.

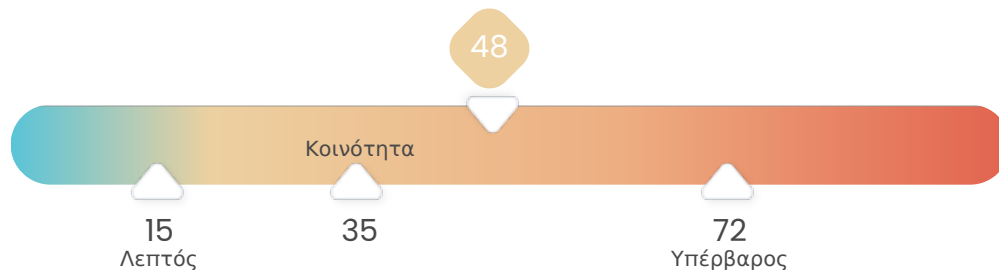




Μεταβολική Βαθμολογία

Αυτή η βαθμολογία δείχνει την τάση ενός ατόμου να χάνει ή να παίρνει βάρος.

Μια υψηλή βαθμολογία υποδεικνύει ότι έχετε ένα προφίλ μικροβιώματος που είναι επιρρεπές στην αύξηση βάρους, ενώ μια χαμηλή βαθμολογία δείχνει ότι είστε επιρρεπείς στη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους και μπορείτε ευκολότερα να παραμείνετε σε φόρμα.



Μεταβολισμός Μακροθρεπτικών

Αυτές οι βαθμολογίες αξιολογούν την ποσότητα και τη δραστηριότητα βασικών μικροοργανισμών που εμπλέκονται στους μεταβολισμούς υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών.

Οι υψηλές βαθμολογίες υποδεικνύουν μεγάλη ποικιλία βακτηρίων στο έντερο που μπορούν να βοηθήσουν την ικανότητα του σώματος να χωνεύει και να χρησιμοποιεί αυτά τα μακροθρεπτικά συστατικά.



**Μεταβολισμός
Υδατανθράκων**

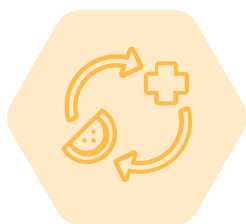


**Μεταβολισμός
Πρωτεϊνών**



Μεταβολισμός Λιπών

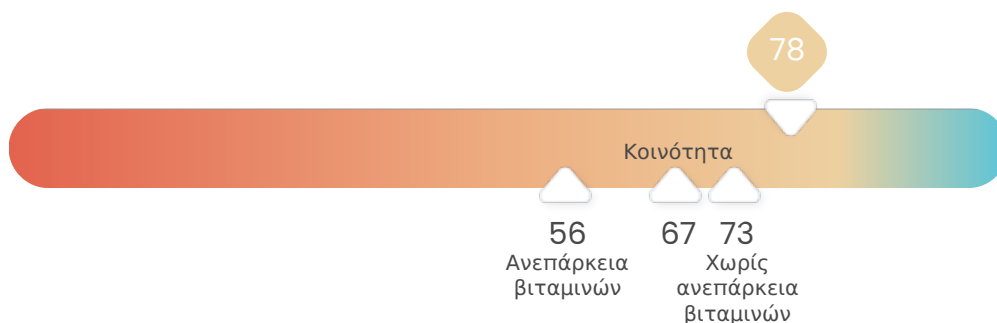




Σύνθεση Βιταμινών

Αυτή η βαθμολογία δείχνει τον αριθμό των βακτηρίων που συνθέτουν βιταμίνες στο έντερο ενός ατόμου και δεν υποδεικνύει καμία ανεπάρκεια στο αίμα.

Μια υψηλή βαθμολογία δείχνει ότι το προφίλ του μικροβιώματός σας είναι παρόμοιο με εκείνο των ατόμων χωρίς ανεπάρκεια βιταμινών, ενώ μια χαμηλή βαθμολογία δείχνει παρόμοιο προφίλ με άτομα με ανεπάρκεια βιταμινών.



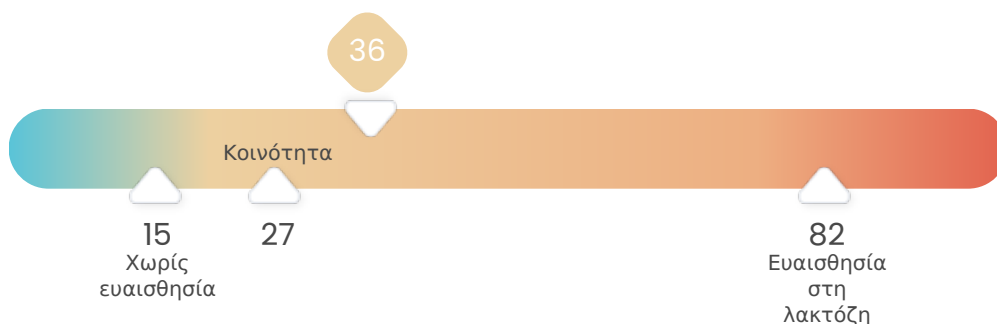
Ευαισθησία στη Λακτόζη και τη Γλουτένη

Αυτές οι βαθμολογίες αξιολογούν τα βακτήρια που είναι γνωστά ότι συμβάλλουν στην ικανότητα του σώματος να επεξεργάζεται λακτόζη και γλουτένη. Αξιολογούν τον κίνδυνο ανάπτυξης ευαισθησίας στη λακτόζη ή τη γλουτένη, ωστόσο δεν προορίζονται για διαγνωστικούς σκοπούς.

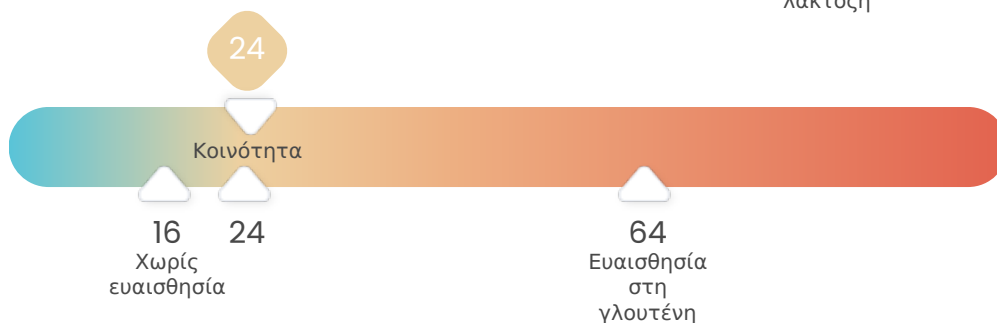
Υψηλές βαθμολογίες δείχνουν ότι το σώμα σας μπορεί να έχει δυσκολία στην επεξεργασία λακτόζης/γλουτένης, ενώ χαμηλές ή μέσες βαθμολογίες δείχνουν ότι το σώμα σας βρίσκεται σε θέση να επεξεργάζεται αποτελεσματικά και αποδοτικά τη λακτόζη/γλουτένη.



Ευαισθησία στη Λακτόζη



Ευαισθησία στη Γλουτένη



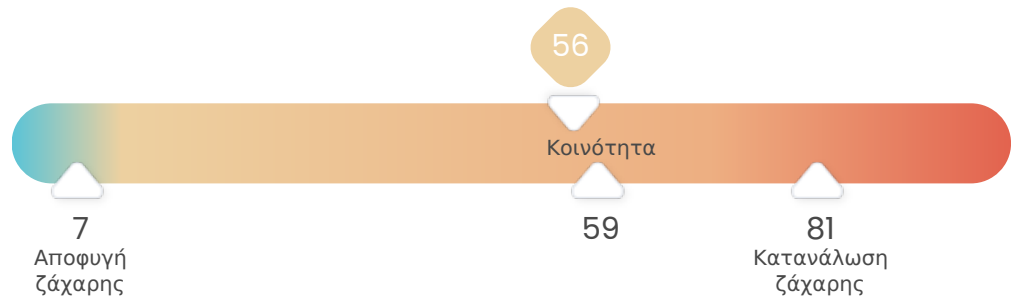


Δείκτης Ζάχαρης

Αυτή η βαθμολογία αξιολογεί την ποσότητα και τη δραστηριότητα βακτηρίων που είναι ευρέως γνωστά για τη μεταβολική επεξεργασία της ζάχαρης.

Μια υψηλή βαθμολογία αντικατοπτρίζει την υπερβολική ποσότητα και δραστηριότητα βακτηρίων γνωστών για τη μεταβολική επεξεργασία της ζάχαρης. Συνεπώς, μπορούμε να υποθέσουμε ότι είτε το σώμα σας λαμβάνει υπερβολική ποσότητα ζάχαρης είτε δυσκολεύεται να μεταβολίσει τις μικρές ή μέτριες ποσότητες ζάχαρης που καταναλώνονται.

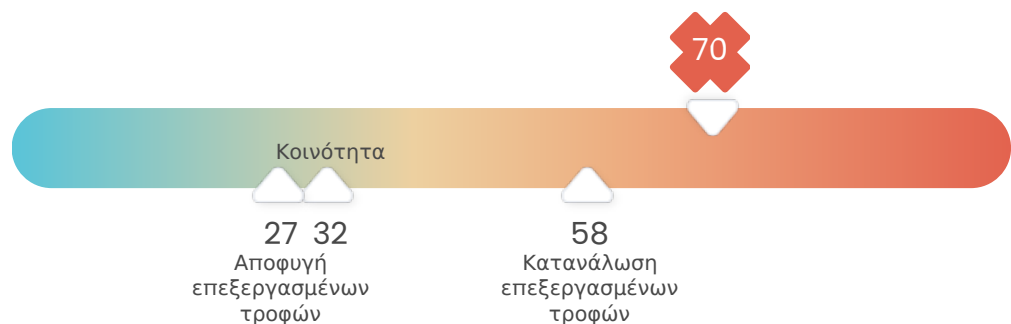
Μια χαμηλή βαθμολογία υποδεικνύει ότι το μικροβίωμά σας δεν αντιμετωπίζει δυσκολίες στην επεξεργασία ζάχαρης. Αυτό είτε δείχνει ότι δεν καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα ζάχαρης είτε ότι το σώμα σας μπορεί να επεξεργάζεται αποτελεσματικά όποια ποσότητα ζάχαρης καταναλώνεται.

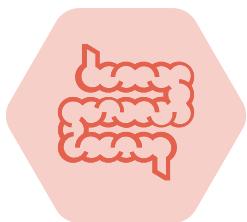


Δείκτης Επεξεργασμένων Τροφών

Αυτή η βαθμολογία αξιολογεί τα βακτήρια που σχετίζονται άμεσα με την ικανότητα του σώματος να μεταβολίζει επεξεργασμένες τροφές.

Μπορείτε να αξιολογήσετε τη δική σας βαθμολογία συγκρίνοντάς την με τον μέσο όρο ατόμων που καταναλώνουν/δεν καταναλώνουν επεξεργασμένες τροφές στην κοινωνία και στον γενικό πληθυσμό.

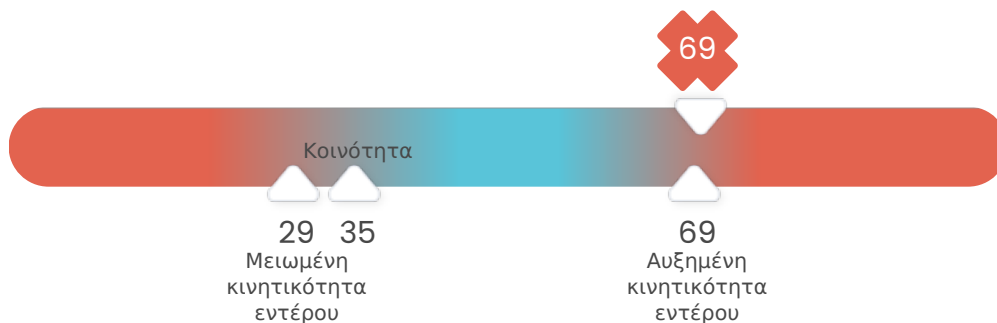




Κινητικότητα Εντέρου

Αυτή η βαθμολογία δείχνει την κινητικότητα του εντέρου και επισημαίνει την τάση για δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Η ύπαρξη είτε υψηλής είτε χαμηλής βαθμολογίας συνδέεται με αύξηση ή μείωση της κινητικότητας του εντέρου. Ιδανικά, η βαθμολογία θα πρέπει να βρίσκεται στη μέση.



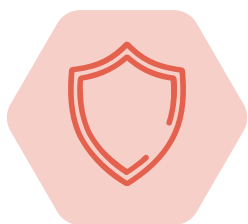
Βλάβη Από Αντιβιοτικά

Αυτή η βαθμολογία δείχνει τη βλάβη από αντιβιοτικά που έχει συμβεί πρόσφατα ή δεν έχει βελτιωθεί από την τελευταία χρήση.

Επιπλέον, σημειώστε ότι η βλάβη από αντιβιοτικά μπορεί να συμβεί και κατά την κατανάλωση ορισμένων τροφών, κυρίως ζωικών πρωτεϊνών, που μπορεί να περιέχουν ίχνη αντιβιοτικών.

Η βαθμολογία σας συγκρίνεται με εκείνες ατόμων που δεν έχουν χρησιμοποιήσει αντιβιοτικά τον τελευταίο χρόνο και ατόμων που έχουν χρησιμοποιήσει αντιβιοτικά τακτικά τους τελευταίους 2 μήνες.

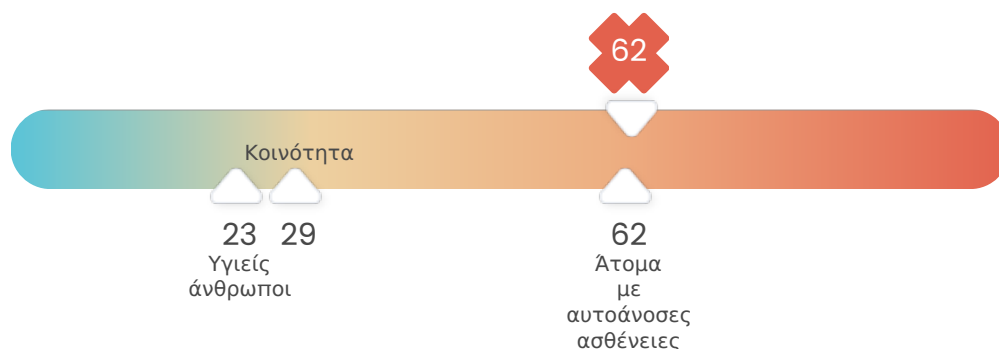




Δείκτης Αυτοάνοσων

Αυτή η βαθμολογία δείχνει τις βακτηριακές ομάδες που συνδέονται με αυτοάνοσα νοσήματα και προσφέρει μια εικόνα για την πιθανότητα εμφάνισης αυτών των νοσημάτων.

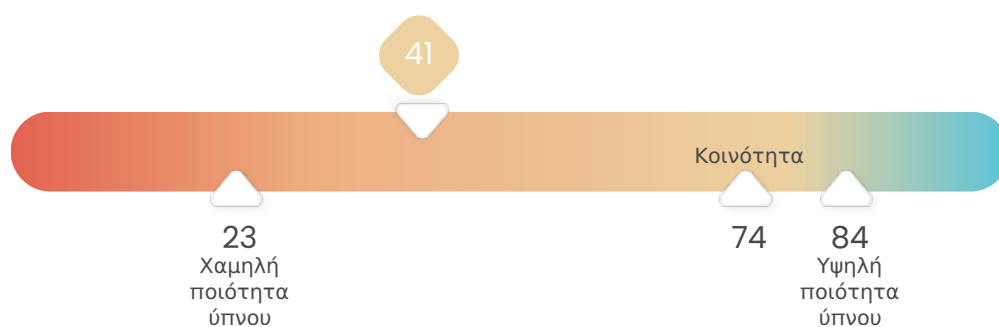
Μια υψηλή βαθμολογία μπορεί να υποδηλώνει ότι είστε επιρρεπείς σε αυτοάνοσα νοσήματα, ωστόσο, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για διαγνωστικούς σκοπούς.



Ποιότητα Ύπνου

Αυτή η βαθμολογία δείχνει την πιθανότητα/τάση του μικροβιώματος να προάγει ποιοτικό ύπνο.

Η βαθμολογία σας συγκρίνεται με εκείνες ατόμων με υψηλή ποιότητα ύπνου και εκείνων που υποφέρουν από διαταραχές ύπνου/χαμηλή ποιότητα ύπνου.



Παθογόνα Βακτήρια

Όνομα	Κατάσταση	Αφθονία (%)
Campylobacter	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Campylobacter jejuni	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Campylobacter coli	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Campylobacter upsaliensis	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Campylobacter lari	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Clostridium difficile	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Plesiomonas shigelloides	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Salmonella	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Yersinia enterocolitica	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Vibrio parahaemolyticus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Vibrio vulnificus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Vibrio cholerae	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Helicobacter pylori	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Campylobacter coli	Δεν ανιχνεύθηκε	-

Παράσιτα

Όνομα	Κατάσταση	Αφθονία (%)
Cryptosporidium	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Entamoeba histolytica	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Giardia intestinalis	Δεν ανιχνεύθηκε	-

Μύκητες / Μαγιά

Όνομα	Κατάσταση	Αφθονία (%)
Candida	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Candida albicans	Δεν ανιχνεύθηκε	-

Δυσβιοτικά / Βακτήρια Υπερανάπτυξης

Όνομα	Κατάσταση	Αφθονία (%)
Bacillus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Enterococcus faecalis	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Staphylococcus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Staphylococcus aureus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Streptococcus	Δεν ανιχνεύθηκε	-

Πιθανοί Αυτοάνοσοι Ενεργοποιητές

Όνομα	Κατάσταση	Αφθονία (%)
Citrobacter	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Citrobacter freundii	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Fusobacterium	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Klebsiella	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Klebsiella pneumoniae	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Mycobacterium avium	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Prevotella copri	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Proteus	Δεν ανιχνεύθηκε	-
Proteus mirabilis	Δεν ανιχνεύθηκε	-



Αναφορά βαθμολογίας θρεπτικών συστατικών

Διαχειριστείτε τη Διατροφή σας!

Διαφορετικά βακτηριακά είδη απαιτούν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Ο σκοπός μιας εξατομικευμένης διατροφής είναι να αυξήσει τον αριθμό των βακτηρίων που χρειάζονται για να διατηρηθεί η ισορροπία του μικροβιώματος, ενώ ταυτόχρονα να μειώσει τον αριθμό των βακτηρίων που προκαλούν ανισορροπία. Αυτός ο εξατομικευμένος οδηγός διατροφής βοηθά στη ρύθμιση του μικροβιώματός σας, τροφοδοτώντας επιλεκτικά τα σωστά βακτήρια στο έντερό σας.

Μπορείτε να τροποποιήσετε το μικροβίωμά σας για να επιτύχετε καλύτερη υγεία, γνωρίζοντας ποια τρόφιμα είναι πιο ευεργετικά και καταναλώνοντάς τα σε μεγαλύτερες ποσότητες.

Αυτή η αναφορά σας παρουσιάζει τα πιο κατάλληλα και συγκεκριμένα τρόφιμα για τις ανάγκες σας, μαζί με τους βαθμούς τους.

Οι βαθμοί ερμηνεύονται ως εξής:

Καταναλώστε λιγότερο από τα **θρεπτικά συστατικά που βαθμολογούνται μεταξύ 0 και 3**

Καταναλώστε **θρεπτικά συστατικά που βαθμολογούνται μεταξύ 4 και 7** για μια ισχυρή και ποικίλη διατροφή

Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τα **θρεπτικά συστατικά που βαθμολογούνται μεταξύ 8 και 10**

Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι,

Η ανάλυση του μικροβιώματος δεν αποτελεί δοκιμή τροφικής δυσανεξίας. Ενώ τα τρόφιμα με υψηλή βαθμολογία μπορεί να είναι ακριβώς όσα χρειάζεται το μικροβίωμά σας, μπορεί επίσης να είναι τα τρόφιμα που είστε αλλεργικοί ή δυσανεκτικοί. Εάν γνωρίζετε τέτοια αλλεργία ή δυσανεξία, πρέπει να αγνοήσετε τη σύσταση που περιλαμβάνει αυτά τα τρόφιμα.

Ορίστε η Διατροφή σας!

Ψωμί ολικής αλέσεως	10	Κόκκινο φραγκοστάφυλο	10	Αχλάδι	10
Ρόδι	10	Ραπανάκι	9	Acai Berry	9

Τρόφιμα Που Ταιριάζουν Σε Εσάς!

Στρείδι	7	Αλεύρι ολικής αλέσεως	7	Ντομάτα	7
Καλαμπόκι	7	Μασκαρπόνε	7	Λαρδί	7























Τρόφιμα Που Πρέπει Να Αποφύγετε!

Σαρδέλλα	3	Σκούρες σοκολάτες	3	Ταχίνι	3
Κατσικίσιο γάλα	3	Μούρα Αρώνια	3	Αποξηραμένο Δαμάσκηνο	3

Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα

	Βαριά κρέμα	6		Κρέμα γάλακτος	6
	Κρέμα	6		Γάλα καρύδας	6
	Γάλα Βρώμης	6		Γιαούρτι (χωρίς λιπαρά)	6
	Γάλα αμυγδάλου	6		Αγελαδινό γάλα (χαμηλά λιπαρά)	5
	Γιαούρτι (Πλήρης)	5		Βουβαλίσιο Γάλα	5
	Είμαι γάλα	4		Πρόβειο γάλα	3
	Κατσικίσιο γάλα	3		Αγελαδινό γάλα (πλήρες λιπαρά)	0





























Τύποι τυριών

	Μασκαρπόνε	7		Τόφου	6
	Τυρί ώριμο	6		Βότανο Τυρί	6
	Ανθότυρο	6		Πρόβειο Τυρί	6
	Γκοργκοντζόλα	6		Ελβετικό τυρί	5
	Brie	5		Περάστε το τυρί	5
	χαλούμι	5		Τυρί ροκφόρ	5
	Τυρί τυρί	5		Τυρί Ricotta	5
	Τυρί παρμεζάνα	5		Τυρί μοτσαρέλα	5
	Τυρί γραβιέρα	5		Κατσικίσιο τυρί	5
	Τυρί τσένταρ	4		Γκούντα	4
	Λευκό Τυρί (Πλήρης)	3		Λευκό τυρί (χαμηλά λιπαρά)	3





























Κρέας και αυγά

	Αρνίσιο κρέας	9		Λουκάνικο (Χοιρινό)	8
	Χοιρινό	8		Βοδινό κρέας	7
	Αρνάκι	7		Κατσίκα	7
	Κοτόπουλο	7		Τουρκία	7
	Αυγό κοτόπουλου	6		Μοσχαρίσιο	6
	Λουκάνικο (Μοσχάρι)	6		Πάπια	5
	Ασπράδι αυγού	4			

Ψάρια και Θαλασσινά















	Στρείδι	7		τσιπούρα	6
	Χαβιάρι	6		Bluefish	6
	Χταπόδι	5		Κυπρίνος	5
	Καλαμάρι	5		Λυκόψαρο	5
	Καβούρι	5		Μύδι	5
	Αστακός	5		Μπάσσο	5
	Ξιφίας	5		Ρέγγα	5
	Πλευρονήκτης	5		Γάδος	5
	Μπακαλιάρος	5		Saurel	5
	Χέλι	4		Πεστρόφα	4
	Ομορφος	4		Γαρίδα	4
	Τσιπούρα Gilthead	4		Γαύρος	4
	Τόνος	4		Σαρδέλλα	3
	Σκουμπρί	3		Σολομός	3

Ψωμί και δημητριακά





























	Ψωμί ολικής αλέσεως	10		Κριθάρι	8
	Είδος μεξικάνικης τηγανίτας	8		Βρόμη	7
	Ψωμί από πίτουρο σίτου	7		άμυλο καλαμποκιού	7
	Πίτουρο ρυζιού	7		Πίτουρο καλαμποκιού	7
	Πίτουρο Βρώμης	7		Ψωμί σικάλεως	7
	Ρυζάλευρο	7		Λευκό Αλεύρι	7
	Καλαμποκάλευρο	7		Ψωμί βρώμης	7
	Σόργο αλεύρι	7		Καλαμπόκι	7
	Πίτουρο Σιταριού	7		Αλεύρι ολικής αλέσεως	7
	Ψωμί ολικής αλέσεως	7		Νιφάδες ολικής αλέσεως	7
	Ρύζι	6		Ριζόχαρτο	6
	Μανέστρα	6		Αμάραντος	6
	Νουντλ ρυζιού	6		Σημιγάλι	6
	Λευκό ψωμί	6		Νιφάδες καλαμποκιού	6






























	Κεχρί	6		Ζυμαρικά με πίτουρο σίτου	6
	Καστανό Ρύζι	6		Πλιγούρι Σιτάρι	6
	Αλεύρι Βρώμης	6		Αλεύρι ολικής αλέσεως	6
	Σιτάρι	6		Αλεύρι σίκαλης	6
	Είμαι ο Φλάουρ	6		Άμυλο ταπιόκας	5
	Φύτρο σιταριού	5		Ζυμαρικά	5
	Κινόα	5		Ψωμί χωρίς γλουτένη	5
	Είδος σίκαλης	5			

Όσπρια και προϊόντα με βάση τα όσπρια





























	Φύτρα σόγιας	8		Φασόλι	8
	Κύαμος σόγιας	8		Μαύρο φασόλι	7
	Φασόλι	7		Φασόλια Mung	7
	Κόκκινη Φακή	7		Κίτρινο μπιζέλι	7
	Λευκό φασόλι	6		Ρεβίθι	6
	Shell Bean	6		Edamame	6
	Φακές Beluga	6		Είμαι το κρέας	6
	Pigeon Pea	5		Φασόλια	5
	Πράσινη φακή	5			





















Λαχανικά

	Πράσινο φασόλι	9		Καρότο	9
	Κουνουπίδι	9		Κόκκινο γλυκό πιπέρι	9
	Ραπανάκι	9		Ρόκα	9
	Μαϊντανός	9		Κρεμμύδι	8
	Μελιτζάνα	8		Κάρδαμο	8
	Άλλος	8		Γλυκοπατάτα	8
	Μαύρο καρότο	8		Γογγύλι	8
	Πατάτα	8		Μπρόκολο	8
	Παντζάρι	8		Σέλινο	8
	Λευκό λάχανο	8		Ανδρακλή	7
	Σπαράγγι	7		Αγκινάρα Ιερουσαλήμ	7
	Σκόρδο	7		Αγκινάρα	7
	Είδος κρεμμυδιού	7		Ντομάτα	7
	Κολάρντ	7		Λαχανάκια Βρυξελλών	7




















	Μωβ λάχανο	7		Οξαλίδα	7
	κόλιαντρο	6		Λεμονόχορτο	6
	Κολοκύθι	6		Ραντίκιο	6
	Κρεμμύδι	6		Μανιτάρι Chanterelle	6
	Μάραθο	6		Κολοκύθι	6
	Cubanelle Pepper	6		Βολβοί φαγώσιμοι	5
	Βασιλικός	5		Κασάβα	5
	Chard	5		Κόκκινο κρεμμύδι	5
	Κουμπωτό μανιτάρι	5		Χειμερινό σκουός	5
	Ραδίκι	5		Φαινόταν	5
	Ισως	5		Είδος λάχανο	4
	Σπανάκι	4		Ανηθο	4
	Αγγούρι	4		Μαρούλι	3
	Πιπεριά	2		Κοκκινοπίπερο	2
	Μπάμια	0			

Φρούτα


















	Ρόδι	10		Κόκκινο φραγκοστάφυλο	10
	Αχλάδι	10		Κόκκινο-Μωβ Σταφύλι	9
	Μαύρη μουριά	9		Ακτινίδα	9
	Βατόμουρο	9		Βερύκοκκο	9
	Σταφίδα	9		Μήλο	9
	Ροδάκινο	9		Αποξηραμένη Μουριά	9
	Λευκή Μουριά	9		Acai Berry	9
	Μυρτιλός	8		Πεπόνι	8
	Παπάγια	8		Μάνγκο	8
	Cornelian Cherry	8		Φράουλα	8
	Φραγκοστάφυλλο	8		Μπανάνα (πράσινη, άγουρη)	8
	Τάρτα κεράσι	8		Βατόμουρο	8
	Μαύρο σταφύλι	8		Διόσπυπος	8
	Ανανάς	8		Damson Plum	8

	Ημερομηνία	7		Νεκταρίνι	7
	Μαύρο Σαμπούκο	7		Μπανάνα	7
	Φίγγι	7		Φράπα	7
	Μανταρίνι	7		Πορτοκάλι	7
	Λεμόνι	7		Γιαπωνέζικο δαμάσκηνο	6
	Αποξηραμένο Βερίκοκο	6		Καρύδα	6
	Καρπούζι	5		Γλυκό κεράσι	5
	Σύκο	5		Αποξηραμένο μήλο	4
	Ασβεστος	4		Μούρα Αρώνια	3
	Αποξηραμένο Δαμάσκηνο	3		Κουμκουάτ	3
	Κυδώνι	2			





























Λάδι και Λίπη



	Μαύρη ελιά	8		Πράσινη Ελιά	8
	Φυστικέλαιο	7		Λάδι Καρύδας	7
	Γκι	7		Λαρδί	7
	Σουσαμέλαιο	6		Έλαιο αβοκάντο	6
	Καλαμποκέλαιο	6		Ελαιόλαδο	6
	Έλαιο φουντουκιού	6		Έλαιο Canola	6
	Αβοκάντο	6		Είμαι ο Oil	5
	Βαμβακέλαιο	5		Ηλιέλαιο	5
	Βούτυρο	5		Λινέλαιο	4
	Λίπος	4			



Ξηροί καρποί και σπόροι



	Σπόρος σταφυλιού	8		Πέκαν	7
	Καστανιά	7		Κάσιους	6
	Κολοκυθόσπορος	6		Σουσάμι	6
	κουκουνάρι	6		Σπόροι παπαρούνας	6
	Μακαντάμια	6		Ηλιόσπορος	5
	Αράπικο φιστίκι	4		Φυστίκι αιγίνης	4
	Φουντούκι	4		Σπόρος Chia	4
	Λιναρόσπορος	4		Καρυδιά	3
	Αμύγδαλο	2			

Αναψυκτικά























































	Χυμός μανταρινιού	9		Τάρτος χυμός κερασιού	9
	Χυμός Βερίκοκου	9		Χυμός καρότου	9
	Χυμός αχλαδιού	9		Χυμός σταφυλιού	9
	Χυμός ροδιού	8		Χυμός μήλου	8
	Χυμός ντομάτας	7		Χυμός λεμονιού	7
	Χυμός πορτοκαλιού	7		Χυμός γκρέιπφρουτ	7
	Μπίρα	7		Τσάι χαμομηλιού	7
	Τσάι με βάλσαμο λεμονιού	7		Καφές	7
	Τσάι Oolong	6		Τσάι Φασκόμηλου	6
	Κίτρινο τσάι	6		Matcha	6
	Λευκό κρασί	6		Kvass	6
	Βότκα	6		Ουίσκι	6
	Μεταλλικό νερό	6		Τσάι ιβίσκου	5
	Τσάι ρούιμπος	5		Ερυθρό κρασί	5

 Πράσινο τσάι 

 Μαύρο Τσάι 

 Ροζέ κρασί 





















Βότανα, μπαχαρικά και σάλτσες

	Κέτσαπ			Ως	
	Σάλτσα ψαριού			Εστραγκόν	
	Θυμάρι			Σάλτσα μπάρμπεκιου	
	Wasabi			Μουστάρδα	
	Αλας			Σάλτσα Hoisin	
	Φύλλο δάφνης			Σάλτσα στρειδιών	
	Είμαι η Willow			Δενδρολίβανο	
	Αρωματοπιπέρι			Σπόροι Κύμινο	
	Σάλτσα Worcestershire			Μαντζουράνα	
	Garam Masala			Κάρυ σε σκόνη	
	Μαύρο πιπέρι			Κουρκούμη	
	Σάλτσα Sriracha			Σπόρος Κύμινος	
	Αστεροειδής γλυκάνισος			Κανέλα	
	Τζίντζερ				

Συμπληρώματα

	Ψύλλιο	7		Σπιρουλίνα	6
	Συμπλήρωμα ιχθυελαίου	5		Συμπλήρωμα πρωτεΐνης ορού γάλακτος	5
	Συμπλήρωμα ελαίου Krill	4			

Άλλοι

	Πάστα Ελιάς	8		Αγγούρι τουρσί	8
	Μελάσα σταφυλιού	7		Ξυνολάχανο	7
	Καστανή Ζάχαρη	7		Σκόνη κακάο	6
	Φύκι	6		Λευκή Ζάχαρη	6
	Σοκολάτα γάλακτος	6		Καφέ κρέμα	6
	Σιρόπι αγαύης	6		Ζύμη	6
	Βούτυρο αμυγδάλου	6		Παγωτό	6
	Μηλόξυδο	5		Κακάο Nibs	4
	Γάλα σκόνη	4		Σκούρες σοκολάτες	3
	Ταχίνι	3		Μέλι	0



Συμπληρωματική Έκθεση

Γνωρίστε Ποια Συμπληρώματα Είναι Τα Καλύτερα Για Εσάς!

Παράγοντας μοριακές ουσίες που προάγουν την υγεία, ρυθμίζοντας τον μεταβολισμό μας και επικοινωνώντας με τα όργανα μας, τα προβιοτικά οργανισμοί μπορούν να έχουν σημαντική ωφέλιμη επίδραση στην ανθρώπινη υγεία και να ρυθμίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Με την ενισχυτική τους επίδραση στα προβιοτικά, τα πρεβιοτικά λειτουργούν ως πηγές θρεπτικών ουσιών για αυτά τα ευεργετικά βακτήρια. Ωστόσο, δεν λειτουργεί κάθε συμπλήρωμα προβιοτικών και πρεβιοτικών για όλους.

Ο τρόπος δράσης των προβιοτικών είναι μέσω μιας συνεργιστικής αλληλεπίδρασης του μικροβιώματος μέσω διαφορετικών οδών με μοναδικούς τρόπους. Ήταν δύσκολο και απρόβλεπτο να καθοριστεί αν ένα συγκεκριμένο προβιοτικό συμπλήρωμα θα ήταν αποτελεσματικό για κάποιον, καθώς οι ανάγκες του μικροβιώματος κάθε ατόμου είναι μοναδικές. Επειδή κάθε βακτήριο απαιτεί διαφορετικά πρεβιοτικά για να θρέψει, οι πρεβιοτικές ανάγκες των ατόμων διαφέρουν επίσης.

Αυτή η ανάλυση του μικροβιώματος καταγράφει τις ανάγκες του μικροβιώματος ενός ατόμου αναλύοντας το πλήρες γενωμικό περιεχόμενο του μικροβιώματος σε υψηλή ανάλυση. Αποκαλύπτοντας τις λειτουργικές ιδιότητες του μικροβιώματός σας σε γενετικό επίπεδο, ανιχνεύουμε ποια ένζυμα είναι ικανά να παράγουν τα μικρόβια του εντέρου σας, ποιοι δρόμοι προώθησης υγείας λείπουν από το μικροβίωμά σας και ποια βακτήρια θα γεμίσουν αυτό το κενό μαζί με ποιο πρεβιοτικό θα το θρέψει και θα δράσει ως ευεργετικός συνεργάτης. Μέσα από μια εντατική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο θα δρουν συνεργιστικά εισάγοντας νέα μόρια, κλείνοντας κενά μεταβολικών/σηματοδοτικών οδών στο οικοσύστημα και προάγοντας τους κύκλους άλλων ευεργετικών οργανισμών μέσω διασταυρούμενης τροφής, οι αλγόριθμοι προτείνουν και αξιολογούν τα πιο κατάλληλα προβιοτικά και πρεβιοτικά για εσάς.



Πρεβιοτικά



Prebiotic Powder XOS
Protocol For Life Balance

7.8



PrebioMed XOS
Designs for Health

7



Poly-Prebiotic Powder
Pure Encapsulations

6.7



MegaSporeBiotic
Microbiome Labs

6.2



MegaPre™ Capsules
Microbiome Labs

6.2



BiotaGen
Klaire Labs

6



BiotaGen
Klaire Labs

6



Galactomune Powder
Klaire Labs

6



FLORASSIST Prebiotic Chewable
Life Extension

6



Regularity Guard
Perque

5.4

Προβιοτικά



GI Flora Dairy Free
Allergy Research Group



UltraFlora Immune Booster
Metagenics



Theralac
Master Supplements Inc.



HMF Intensive
Genestra



Ideal Bowel Support
Jarrow Formulas



Pro Biome 50B
Integrative Therapeutics



UltraFlora BiomePro Multistrain
Metagenics



Ultimate FloraMax 50 billion
Advanced Naturals



UltraFlora Women's
Metagenics



FloraMend Prime Probiotic
Thorne





DEMO REPORTΣ