

受測者編號 T230001
收檢日期 2023/05/03
報告日期 2023/05/12

受測者姓名 DEMO

技術工程師 陳亭均

實驗室主管 游湘屏

報告審核人 王威霖

您的
檢測
結果

A1

分析您的腸菌類型

介紹您的腸道菌相類型以及體質調整建議，
從平衡總分了解自身腸胃改變狀態。

p2-3

A2

分析您的各項指標

分析您的好壞菌比例、體質評估、菌相整體
評估與過敏發炎之風險程度。

p4-5

A3

飲食及營養素評估

近期飲食評估、熱量吸收能力、營養元素之
評估說明與解析。

p6-7



Chapter A1

您的腸菌類型

平衡總分

76



您屬於 **腸症易感型 + 蠕動失常型**

1 腸症易感型:

您的菌相屬於壞菌過多類型，好發感染性腹瀉（伺機菌超量或困難梭菌感染），並有大腸癌的潛在風險。

2 蠕動失常型:

您的菌相屬於便秘與脹氣好發體質，可能是長期症狀，也可能是週期性循環，或是食用某些類型的食物時特別容易發生。

建議

腸症易感型

建議選擇能降低伺機菌與壞菌的益生菌保健複合配方，針對腸道壞菌比偏高的人，或細菌性腸炎感染者進行調理。

蠕動失常型

建議選擇促進腸道蠕動功能與幫助食物分解為主的益生菌保健複合配方，能改善便秘、脹氣與腸道機能退化的症狀。

Chapter A1 各種腸菌類型說明

您屬於 **腸症易感型** **蠕動失常型**

體內 環保型

此類體質是屬於一般性菌相，無致病性的嚴重失衡，主要是與飲食內容有關，包含近期內暴飲暴食導致菌相偏移(飲食正常後可自行復育，以及目前體質對三大營養素的熱量吸收能力過多或不足(引發非自願性偏食)、細菌生物多樣性不足、好菌總量不足等項目，做一個綜合性的項目評分。當分數過低時，本篩檢建議您可能需要加強對飲食內容的調整。

體質調整建議

建議補充一般性的日常保健型產品，成份可包含天然水果酵素，強化腸胃道黏膜系統、活化體內酵素、幫助食物分解、促進營養吸收、改善消化不良與隱性偏食等普遍性失衡。並添加對健康有益的蔬果萃取物/蔬果纖維/膳食纖維，促進腸道蠕動。同時可添加益生菌，以利增加好菌總量，有助於一般日常保健。

腸胃 敏感型

此類體質是從腸道中的殘餘物，分析胃部幽門螺旋桿菌與發炎性菌群的數量，評估腸道菌相是否具有敏感因子過量的問題。若胃部幽門螺旋桿菌和發炎性菌叢超標，此項目的評分會降低，分數過低時，本篩檢具有警示您可能有胃部細菌或發炎性細菌潛伏感染的問題。若您胃部幽門螺旋桿菌比例偏高，容易引發短中長期性的疾病，短期包含胃痛或胃炎，中期為胃部或十二指腸潰瘍，長期而言會提高胃癌的發生機率。若您的發炎性菌群比例偏高，可能會產生長期性腹痛或循環性腹部不適症狀，並可能引發其他部位的過敏(如 蕁麻疹與過敏性鼻炎等)。

體質調整建議

建議補充能針對胃部幽門螺旋桿菌與炎症性菌群感染，進行綜合性調理的產品。功能包含平衡胃酸與保護胃壁、鞏固腸胃黏膜並提升胃黏膜與腸壁的修復、抑制幽門螺旋桿菌與炎症性菌群的生長，並強化免疫力、緩解腸胃發炎等綜合性處理。並同時添加高單位益生菌與益生元，在修復的同時給予菌相重建。

腸症 易感型

此類體質是透過分析潛伏壞菌(伺機菌)與特定病菌的數量後，綜合評估腸道菌相是否具有整體性的壞菌過量。若在壞菌總量、困難梭菌數量、腹瀉好發體質、大腸癌好發體質等項目有超標的問題，此項目的評分會降低，分數過低時，本篩檢具有警示您腸道菌相失衡的功能。若您屬於此項體質，代表腸道壞菌比例偏高，容易引發短期或長期性的疾病。

體質調整建議

建議補充能針對壞菌過多進行綜合性調理的產品。在抑制壞菌當下，同時快速提高好菌數量；並含有強化腸黏膜的成份，提高個人免疫力，降低腸道感染與細菌性腸炎的機率。

營養 失調型

此類體質是分析微量元素細菌的數量後，綜合評估腸道菌相是否具有整體性的營養失調，並同時分析整體菌相是否有厭氧菌不足的特殊狀況。若在維生素的生產、必需胺基酸的生產、微量金屬輔助吸收等項目，有輔助吸收菌不足的問題時，此項目的評分會降低，分數過低時，本篩檢具有警示您可能腸道營養吸收能力不足。若您屬於此項體質，代表隱性的營養失調，容易引發長期性的營養缺乏症。

體質調整建議

建議補充微量元素為主的補給性產品，成分包含酵母生產的天然微量元素與維生素，並富含微量元素的海藻萃取物，能強化腸黏膜機能，補充微量元素、維生素、必需胺基酸、與微量金屬的不足。另加強益生菌的輔助吸收，有利增加厭氧菌數量，有助於菌相復育。

蠕動 失常型

此類體質是分析容易引發便秘與脹氣的細菌，綜合評估腸道是否具有整體性的蠕動機能衰退。若在本項目有超標的問題，可能會產生長期性的便秘，也可能是周期性循環，或是食用某些類型的食物時特別容易發生脹氣。若您屬於此項體質，代表影響腸道機能的細菌比例不正常，有蠕動機能下降的問題。

體質調整建議

建議補充能針對便秘、脹氣與腸道機能衰退，進行綜合性調理的產品。成分包含大量膳食纖維，能促進腸道蠕動。並添加幫助食物分解的綜合消化酵素。同時透過增量益生元與高單位益生菌，間接地減少會引發便秘與脹氣的細菌數量。並特別添加能改善排便氣味的天然水果萃取物做為輔助成份。

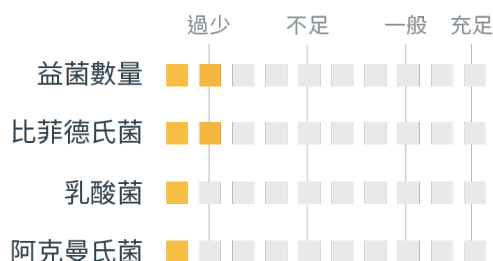
Chapter A2

您的各項指標

益菌 / 壞菌 比例及總和

2.05%

益菌



0.59%

壞菌



益菌在各年齡層的平均比例

若您沒有任何一種益生菌達到一般標準，則代表益生菌有待補充，除了建議補充高單位的益生菌益生元綜合配方外，也盡量並避免過度酸鹹辣的飲食，輔助益生菌的快速著床生長。

30-40% 嬰兒 10% 成人 0-5% 老人

注意

困難梭菌

是一種腹瀉的致病因子，高風險者需慎用抗生素。

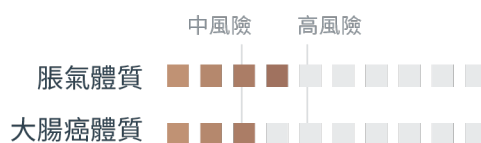
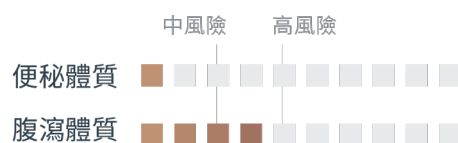
幽門螺旋桿菌

是胃部疾病的致病因子，高風險者建議及早就醫確實檢查。

關於困難梭菌與幽門螺旋桿菌說明，請參考背面說明頁

重點疾病

體質評估



菌相整體評估



生物多樣性 指標
腸道菌叢的生物多樣性越高，代表功能越健全，太低時則代表某些細菌過度生長。

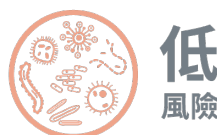


好氧菌 指標
正常的腸道為無氧環境，若喜好氧氣的細菌數量過多，代表不正常，易影響身體健康。

過敏與發炎

腸道過敏發炎誘因

炎症性菌群



低風險 中風險 高風險

腸道抗過敏發炎因子

抗氧化物質



充足 標準 偏少

兩種都不好的時候需特別注意。如果腸道抗過敏氧化發炎不佳者，可能是廣域型發炎體質(不一定反應在腸道，可能是自體免疫、濕疹、皮膚炎等)。

益菌數量

好菌包含乳酸菌與比菲德氏菌等產酸細菌，提供腸壁養份供給，維持酸性環境與產生抗菌蛋白，抑制壞菌的生長。當腸道環境突然改變時，好菌數量會受到影響而減少，而伺機壞菌的比例容易突然上升超標，產生腸道亞性疾病。

阿克曼氏菌(AKK 菌)增加方案

市售的益生菌產品，目前都無法直接提高Akk 菌的數量，然而可以透過補充益生元的方式達到效果。補充含有蔓越莓萃取物的健康食品、富含葡萄多酚的康科德葡萄汁、含有鼠李糖乳酸桿菌 (Lactobacillus rhamnosus) 的益生菌產品、大黃萃取物 (抗菌中藥)、果寡糖 (香蕉、洋蔥、牛蒡、蘆筍、紅蘿蔔)、多吃富含FODMAP 的食物 (乳糖、果糖、多元醇、果聚糖、半乳寡糖)，並避免高脂飲食與酒精的攝取，以此間接地增加 Akk 菌在體內的含量。

比菲德氏菌 與 乳酸菌

比菲德氏菌和乳酸菌，是與人體共生的好菌，能加速腸胃蠕動，幫助消化食物以及食物發酵，合成維生素，產生酸性環境避免感染性微生物大量繁殖，還能調節自體免疫，減少過敏發炎，並產生抗菌蛋白以提高免疫力。

壞菌數量

在正常狀況下，腸道壞菌的總含量很低，並不會造成危害，而在生活習慣的急遽變化、虛弱、免疫力低下、情緒變化過度劇烈，或好菌數量減少時，容易大量繁殖，造成腸道的不穩定與整體性的失衡，產生日益嚴重或循環發生的腹瀉、便秘與慢性腹痛等症狀。

困難梭菌

困難梭菌感染，主要是抗生素濫用，或使用控制胃酸分泌的胃藥 (氫離子阻斷劑) 所引起。若時常一日內腹瀉超過三次，且沒有發現其他可疑的因素，醫師會考慮是否為困難梭菌的感染，並給予針對性的特效抗生素進行治療。

幽門螺旋桿菌

幽門螺旋桿菌的慢性感染，是一種引發胃潰瘍與胃癌的潛在因子，患者常處於隱性感染而不自知，久久一次健康檢查時容易篩檢出，需尋求專科醫師協助檢查。

大腸癌體質

大腸直腸癌大多數是由瘻肉轉變而來。瘻肉是黏膜表層凸起的增生性肉塊，少數的腺瘤性瘻肉會轉變成癌症。依據研究發現約30%中老年人大腸有腺瘤性息肉，其中少於1%會癌化，多數的大腸瘻肉是沒有症狀。大腸癌在早期並無明顯症狀，但如果發現：排便習慣改變、便血或直腸出血、大便有黏液及感覺排便功能不全等情形時，則建議諮詢專科醫師做進一步檢查。一般認為腸道瘻肉與腸壁缺損，產生血液等不該存在於腸道中的物質，在一定程度上會反應於腸道菌相之中。

便秘體質

正常排便的頻率約在每日三次到每週三次之間，當腸壁肌肉無法有規律地正常運作，並且糞便太硬或是太乾時，便會造成便秘。當水份攝取太硬或是太乾時，便會造成便秘。當水份攝取太少、食物中的纖維攝取太少、缺乏運動或缺乏正常腸道菌叢時，亦可能產生便秘。

腹瀉體質

細菌性感染性腹瀉，是由外來的病菌入侵腸道，或潛在的伺機病菌異常過量生長，刺激腸動分泌水份與離子，而造成水性腹瀉，並可能合帶嚴重腸絞痛、倦怠無力、發燒等。

脹氣體質

脹氣是指腹部有飽脹壓迫感，甚至連續性地打嗝與放屁等。脹氣的成因有許多種，其一是菌相紊亂，導致消化不良，食物囤積腹中是菌相紊亂，導致消化不良，食物囤積腹中發酵腐敗，產生大量氣體。長期使用抗生素，抑制腸道正常菌群，亦可能產生脹氣問題。

生物多樣性指標

腸道是一個提供微生物群落共生的舒適環境包含水、養份、溫暖體溫以及與外界隔絕的，無氧環境。當腸道環境發生異變的時候，原本豐富的細菌群落會趨向於單調化，此類變化可透過多樣性指標來發覺。多樣性下降影響的範圍很廣，包含免疫力下降、腸道亞疾病、新陳代謝速度下降、交感神經失調與焦慮等問題。研究指出，年輕人的腸道生物多樣性高於老人，亦反應了多樣性的重要性。

好氧菌指標

腸道為一個無氧或少氧環境，其中超過70%的細菌為厭氧性細菌，好氧菌僅佔少數。當好氧性細菌過多時，代表腸道曝氣性的增加，若您好氧性細菌含量過多，則腸道處於一種曝氣失衡狀態。

Chapter A3

飲食及營養素評估

近期飲食評估

脂肪攝取 指標

當日常生活飲食脂肪量偏高時，喜好以油脂為食物的細菌比例會提高，油脂指標因此傾向超標。



蛋白攝取 指標

當日常生活飲食蛋白量偏高時，喜好以蛋白為食物的細菌比例會提高，蛋白指標因此傾向超標。



熱量吸收能力

Calories

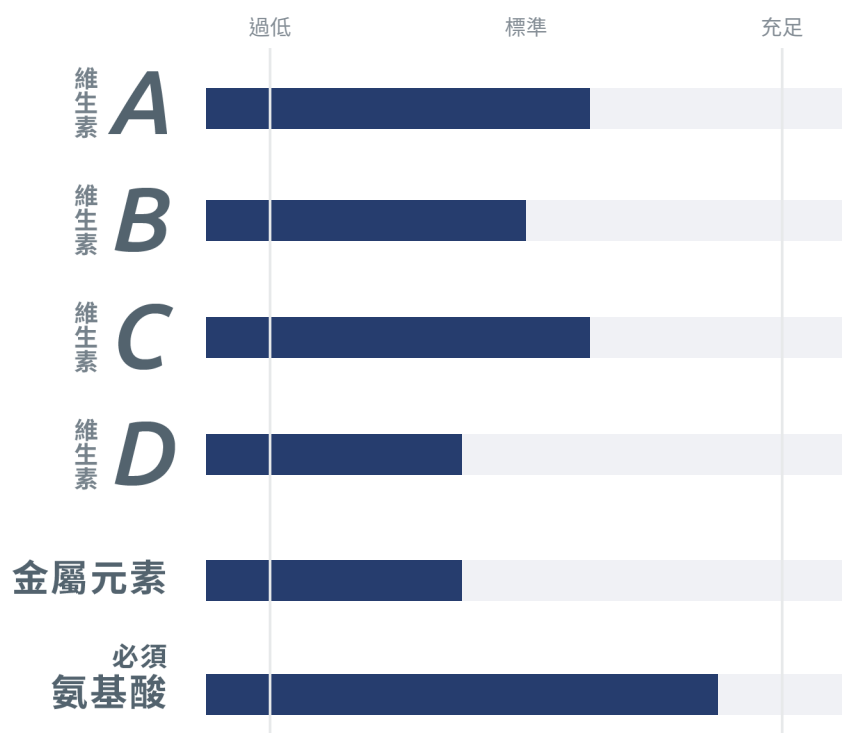
熱量



說明

吸收能力偏低或偏高，都建議進行消化機能調整，以回復正常的消化機能與腸道菌相。

營養元素



說明

- 缺乏某種維生素，容易導致營養不平衡，長期下來容易發展為慢性疾病。
- 金屬元素與必需胺基酸，則是影響人體活力的微量元素。
- 透過每半年一次的腸道篩檢，可以了解您的腸道，目前對微量營養素的吸收能力。
- 營養元素的缺乏，可能因為是生活習慣的飲食補充不足，也可能是因為腸道的吸收能力差。
- 同時對特定營養素補充與菌相調整，是一種雙管齊下的方法。

脂肪攝取指標

若您的飲食脂肪指標過高，代表您可能對油脂的攝取過量，許多油脂並非直接以食用油方式存在食物之中，而是間接隱藏在高含油食物之內，包含堅果類或多油魚類（鮭魚）等。建議減少油脂攝取，並學會辨認含油量高的食物，減少攝取量。

蛋白攝取指標

若您的飲食蛋白指標超標，代表您可能對蛋白質攝取過量，建議在日常飲食中，減少肉類與豆類的比例，以更多的鮮蔬果取代，提高普氏菌的比例，將失衡的飲食蛋白指標恢復正常。

熱量吸收 (醣類、蛋白質與脂肪)

三大營養素是人體主要的能量來源，包含醣類、蛋白質與脂肪。

若您對特定的營養類型吸收能力過強，容易從食物中吸收過量的卡路里，產生肥胖，建議減少食用特定類型的食物。

比方說，當醣類吸收力能力過高時，減少米飯等澱粉類的份量；蛋白質吸收能力過高時，少食奶蛋豆魚肉類；脂肪吸收力過高時，則減少攝取油脂與堅果類食物。

反面而言，若您對特定的營養類型，消化吸收能力過低，則容易產生隱性的偏食，建議增加該項營養源的比例。不論吸收能力是過低或過高，都建議進行消化機能調整，以回復正常的消化機能與腸道菌相。

維生素製造能力

維生素是人體新陳代謝的必要物質，維持健康的重要微量元素。

人體本身無法合成足夠自己使用的維生素，而腸道微生物，會利用人體提供的食物殘渣，生產大量的維生素，用以維持本身的新陳代謝，腸道則可以分享吸收這些細菌維生素，相得益彰。

當腸道細菌對維生素的製造量不足時，如果本身飲食習慣良好，其實並無太大的問題，然而現代人外食居多，蔬果份量鮮少達到每日五拳頭的足量標準，因此，腸道細菌的輔助功能，顯得更為重要。

缺乏維生素A

產生乾眼病和夜盲症，皮膚乾癢與老化。建議食補深色蔬菜、魚肝油、內臟、紅蘿蔔等。

缺乏維生素B

產生口腔發炎與潰瘍，腳氣病與心臟問題，失眠等，建議補充市售的維生素B 群錠（高單位），或者食補番茄、橘子、香蕉、葡萄肉類、肝臟、菠菜、等常見食物。

缺乏維生素C

產生免疫力低落、倦怠無力、食慾減退、牙齦腫脹與牙齒鬆脫等問題。建議透過生食蔬果，或補充市售維生素C 錠進行補充。

缺乏維生素D

發生骨痛與骨質疏鬆症，肌痛與肌無力，疲勞與情緒低落等症狀。建議多曬太陽，補充肉類、高脂肪的魚類、菇類、穀物、優格、豆漿、起司、蛋黃等食物。

金屬吸收能力

微量金屬元素的吸收，對人體健康相當重要，包含製造健康血球的鐵元素，與男性生殖和免疫力有關的鋅元素，與細胞健康有關的鈣元素，以及其他廣泛的金屬元素吸收能力。腸道菌相的平衡，在消化過程中扮演著輔助吸收的角色。

必需胺基酸製造能力

在 20 種人體胺基酸中，有 9 種是人體無法自行生產，需透過食物攝取而得，稱為必需胺基酸。必需胺基酸除了透過食物分解而得，腸道微生物也參與生產。腸道菌相的平衡，能幫助個人獲得更好的營養均衡。