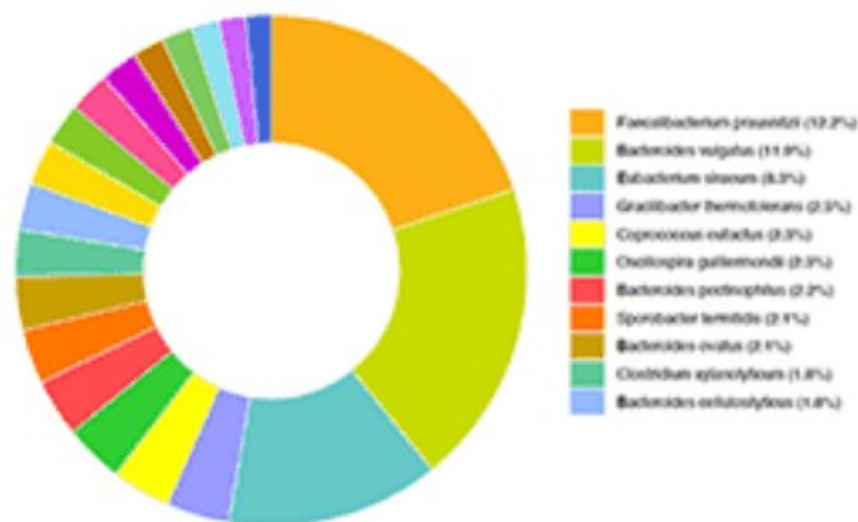


De samenstelling van uw darmbacteriën

Deze 'donut' grafiek geeft de samenstelling weer van de verschillende bacteriën die zijn gevonden in uw monster.

De bacteriën zijn ingedeeld in verschillende groepen op 7 niveaus: Domain, (of Rijk), Fylum, Klasse, Orde, Familie, Genus en Soort. Dit is te vergelijken met het dierenrijk, een familie is een hond, een hond is een diertje.

Waar mogelijk worden resultaten op het laagste niveau getoond, de soort bacterie. Bacteriesoorten hebben een dubbele naam zoals *Lactobacillus Reuteri*. Bacteriën kunnen soms nog op elkaar lijken en in zo'n geval is het niet mogelijk om de soort van de bacterie aan te geven. In dit geval worden de bacteriën alleen met hun eerste naam aangegeven, zoals *Lactobacillus*.





1 / 13



68.0%



Uw resultaten

Bacterie-Diversiteitsindex Een darmgezondheidsmeting

De "diversiteits index" is een maatstaf van zowel de hoeveelheid als de concentratie van verschillende bacteriën in uw test.

Hoe meer verschillende bacteriën en hoe meer van elk, hoe hoger de diversiteits index is.

De zwarte stip geeft uw resultaat weer. De gele/oranje stippen eromheen zijn de diversiteits-indexscores van andere reizigers/gebruikers.



Uw diversiteits score
is **5.32** Dat is

Goed! Goed bezig!
Goede diversiteit, de consumptie
van verschillende soorten.

Uw bacteriën vergeleken met resultaten van andere gebruikers

Op deze pagina vindt u een aantal bacteriën die bekend staan om hun gezondheidbevorderende eigenschappen. Uw resultaten (de zwarte punt) zijn afgezet tegen de andere gebruikers van de database.

Mochten uw resultaten wat een de lege kant zijn, vergeleken met dat van andere gebruikers, dan kunt u overwegen in uw dieet of leefwijze te veranderen. Op pagina 8 vindt u suggesties om de groei van deze bacteriën te steunen. Wij adviseren dit altijd in overleg te doen met uw behandelend arts.

Akkermansia



Stimuleert opbouw van de slijmvlies in de darmen.

Bifidobacterium



Komt in hoge concentraties voor bij babies die borstvoeding krijgen, is later bij volwassenen. Produceert lactaat, een belangrijke voedingsbron voor andere bacteriën.

Lactobacium



Produceert butyraat, ook wel boterzuur genoemd, met darmolijfzuren gebruikt dit als voedingsbron.

Faecalibacterium



Algemeen voorkomende bacterie, in gezonde darmen tussen 5-20%. Produceert butyraat, ook wel boterzuur genoemd, het darmolijfzuren gebruikt dit als voedingsbron.

Lactobacillus

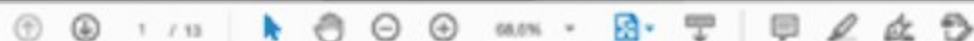


De genus Lactobacillus kent veel soorten die we ook wel probiotica noemen. Lactobacillus dragen op verschillende manieren bij aan gezondheid.

Blautia



Produceert butyraat, ook wel boterzuur genoemd, een belangrijke voedingsbron voor het darmolijfzuren.



Butyraat producerende bacteriën.

Butyraat is een van de belangrijkste metabolieten die door bacteriën in de darm gemaakt worden. Het is de belangrijkste voedselvoorziening van de darmcellen en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een goed gevoel in de darmen. Te weinig butyraat leidt tot een ondervoede darmwand met als gevolg zwakke cellen en een slechte verbinding tussen de cellen onderling waardoor er lekkage kan optreden. Dit staat ook wel bekend als "leaky gut". Hierdoor kan inhoud van de darm en soms ook bacteriën buiten de darm terecht komen waardoor er ontstekingen kunnen ontstaan. Op de lange duur kan dit leiden tot allerlei gezondheidsklachten, variërend van prikkelbare darm tot artritis. Een tekort aan butyraat producerende bacteriën moet dus voorkomen worden. Een gezonde hoeveelheid ligt minimaal op 20%. Er is geen echte bovengrens, maar meer dan 40% van deze bacteriën betekent dat er minder van andere, eveneens noodzakelijke bacteriën aanwezig is.

Het totale aantal butyraatproducerende bacteriën in uw microbiota bedraagt: 20.2%



Uw bacteriën vergeleken met resultaten van andere gebruikers

Op deze pagina vindt u een aantal bacteriën die, wanneer aanwezig in grote concentraties, mogelijk een eventuele gezondheidsproblemen zouden kunnen bijdragen.

Uw resultaten (de zwarte pin) zijn afgezet tegen de andere gebruikers.

Mochten uw resultaten een te hoge kant zijn, vergeleken met de database, dan kunt u aanpassingen in uw dieet of leefwijze overwegen, op pagina 10 vindt u een overzicht van verschillende voedingsmiddelen waarmee de concentratie beheerd kan worden. Wij adviseren dit altijd in overleg te doen met uw behandelende arts.

Bifidobacteriaceae



Breidt sulfaten af, kan in hoge concentraties leiden tot irritatie van de darmwand.

Oscillatococcus



Werd ook in gezonde darmen aangetroffen, maar kan tijdens of na antibioticagebruik snel verminderen.

Oscillatococcus



Aanwezig bij aanwezigheid van de bevolking. Kan, in hoge concentraties, leiden tot voedingsproblemen.

E. coli



Hoge concentraties kunnen tot gezondheidsproblemen leiden.

Enterobacter



Familie van de proteobacteriën, in hoge concentraties kan *Enterobacter* bijdragen aan irritatie van de darmwand en verminderde intestinale gezondheid.

Proteobacteria



Verhoogde aanwezigheid bij mensen met darmonteking.

Verminder de minder gewenste bacteria

BACTERIËN	VOEDING EN LEEFSTIJL	REFERENTIES
<i>Bifidobacterium</i>	- Verminder vleesconsumptie. - Gebruik plantaardige olie zoals oliefolie, noten, zaden en avocado's. - Gebruik yoghurt, kefir en kamemelk.	Briggs, 2014, Changes of the human gut microbiome induced by a fermented milk product
<i>Clostridium difficile</i>	- Vraag probiotica toe, uit yoghurt, kefir of kamemelk of een supplement. - Drink thee.	Gan, 2006, Effect of exopolysaccharides and their associated local bacterial metabolites on intestinal microbiota
<i>Clostridium perfringens</i>	- Vraag voeding met GOS (galactooligosacchariden) toe: - Bonen en peulvruchten, zoals linzen, kikkersoorten etc. - Drink thee.	Scott, 2011, Nutritional influences on the gut microbiota and the consequences for gastrointestinal health Ottaviani, 2005, Intestinal bacteria and aging Choi, 2016, Genetic Variation in the TLR2/6/101 Receptor and Gut Cancer Risk in Koreans
<i>Enterobacter</i>	- Verminder vet inname. - Vermijd consumptie van bewerkt vlees.	Zhang, 2015, Interactions between gut microbiota, host genetics and diet relevant to development of metabolic syndromes in mice

