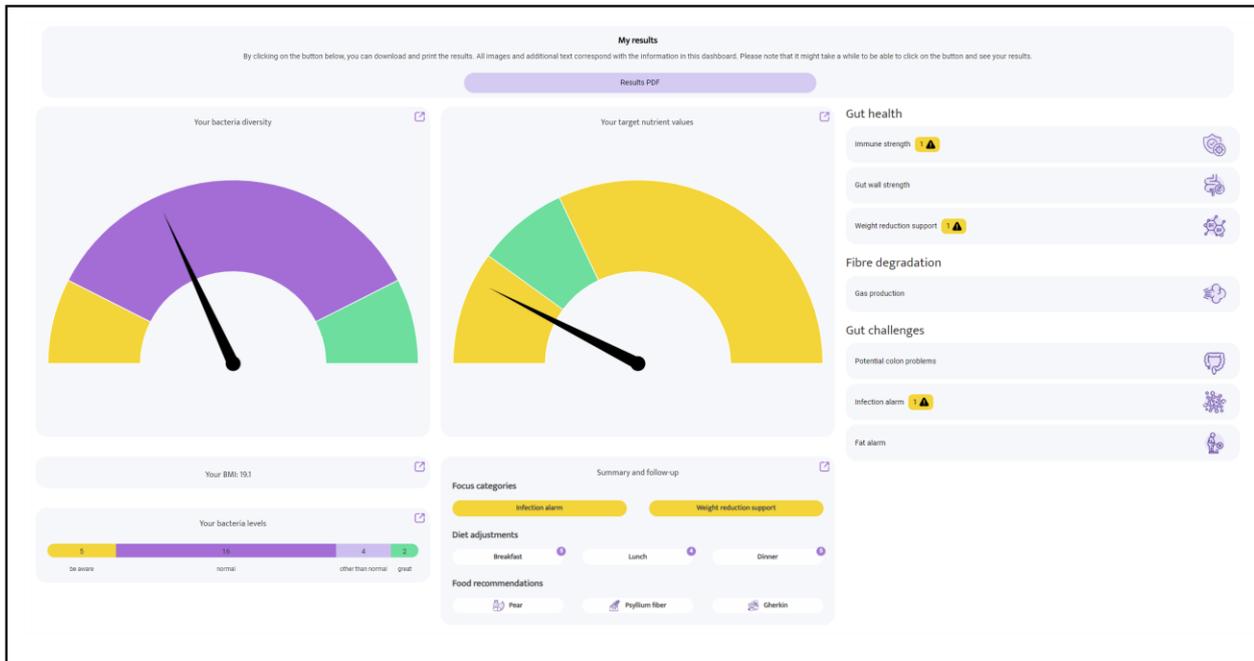
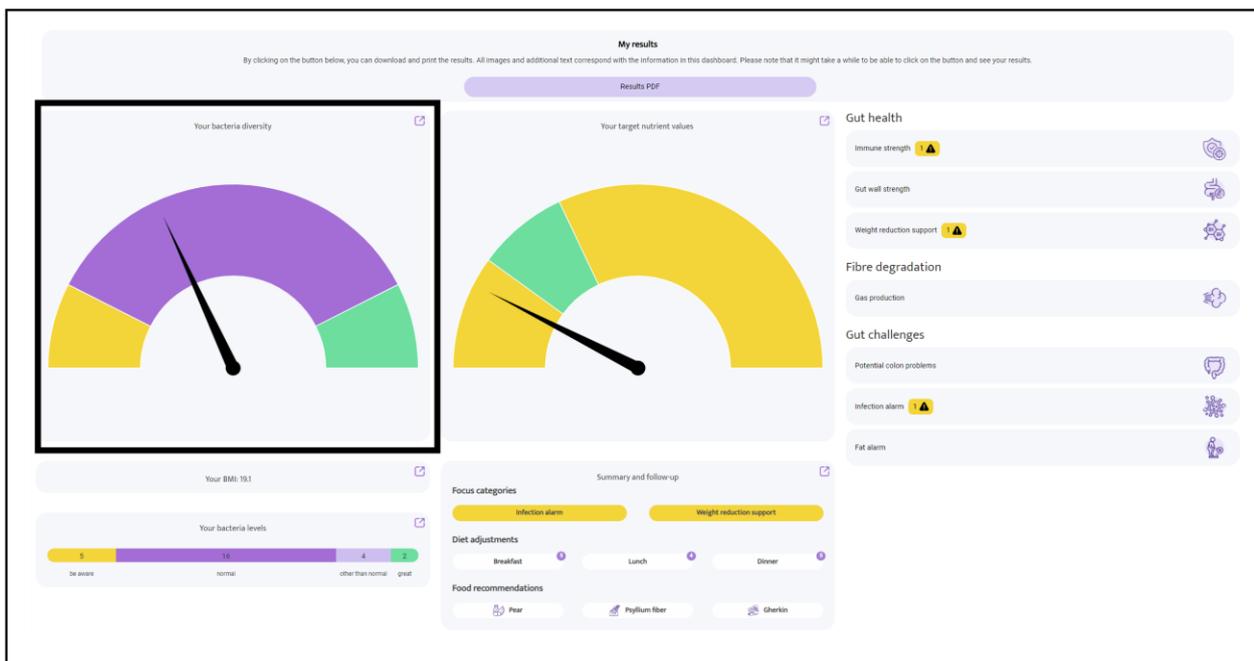


Erklärung Ihres Dashboards

Im Dashboard findet man viele Informationen rund um die eigene Darmgesundheit. Die verfügbaren Informationen mögen überwältigend sein, aber keine Sorge, wir helfen Ihnen mit diesem Leitfaden Schritt für Schritt dabei. Auf diese Weise wissen Sie, was Ihre Ergebnisse bedeuten und wie Sie darauf reagieren können!



Ihre Bakterienvielfalt



Diese Seite zeigt, wie vielfältig die Bakterien in Ihrem Darm sind. Um dies anzuzeigen, sind einige Berechnungen erforderlich, nämlich:

1. Shannon-Index = wie viele verschiedene Arten von Bakterien in Ihrem Darm vorkommen.
2. Beobachtete OTUs = wie vielfältig diese verschiedenen Bakterienarten in Ihrem Darm sind.
3. Pielou's Gleichmäßigkeit = wie gleichmäßig diese verschiedenen Bakterienarten in Ihrem Darm verteilt sind.

Der schwarze Pfeil stellt Ihr Ergebniss dar. Dabei kann es in 3 verschiedene Bereiche fallen, nämlich: Gelb, Lila und Grün.

Shannons Index:

- Wenn Ihr Pfeil gelb anzeigt, bedeutet dies, dass Sie relativ wenige verschiedene Arten von Bakterien in Ihrem Darm haben.
- Wenn Ihr Pfeil violett anzeigt, bedeutet dies, dass Sie eine durchschnittliche Anzahl verschiedener Bakterien in Ihrem Darm haben. Dies kann eine Ansammlung von guten und schlechten Bakterien sein.
- Wenn Ihr Pfeil grün anzeigt, bedeutet dies, dass Sie viele verschiedene Bakterien in Ihrem Darm haben. Das bedeutet, dass viele verschiedene Arten in Ihrer Probe gezählt werden, großartig!

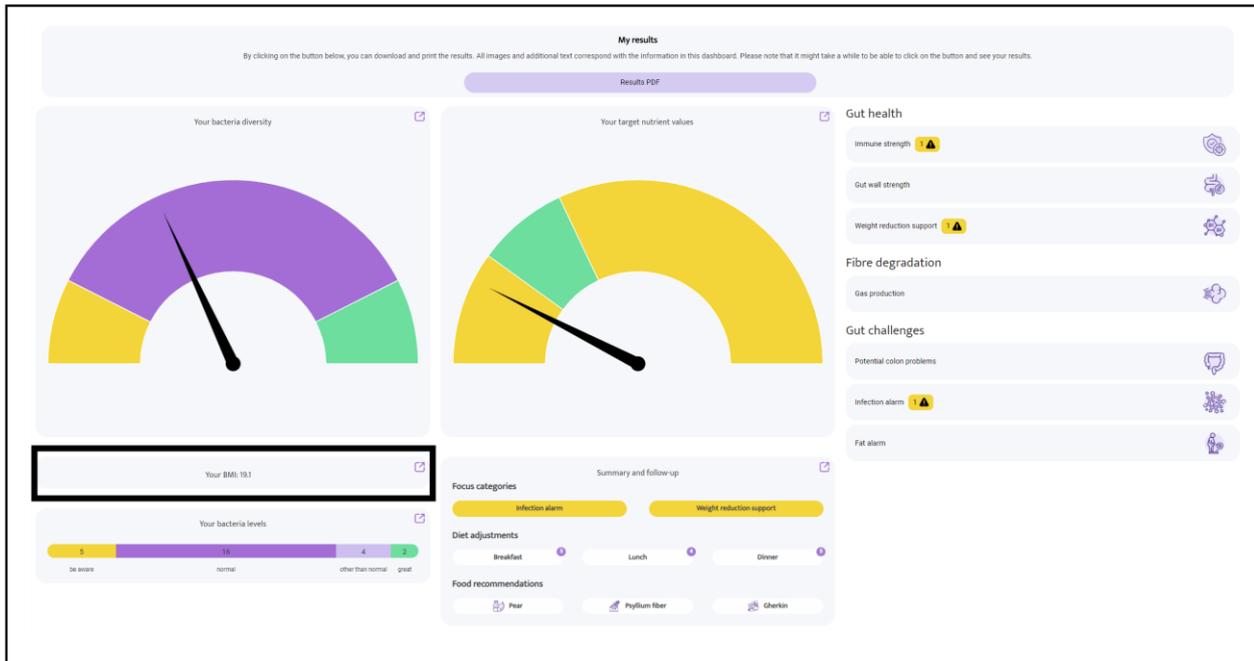
Beobachtete OTUs:

- Wenn Ihr Pfeil gelb anzeigt, bedeutet dies, dass in Ihrem Darm nur wenige verschiedene Arten von Bakterien vorhanden sind. Dies kann daran liegen, dass nur wenige Arten vorhanden sind oder dass eine Art dominiert.
- Wenn Ihr Pfeil violett anzeigt, bedeutet dies, dass in Ihrem Darm eine durchschnittliche Anzahl verschiedener Bakterienarten vorhanden ist.
- Wenn Ihr Pfeil grün anzeigt, bedeutet dies, dass viele verschiedene Arten von Bakterien in Ihrem Darm vorhanden sind, ein gutes Ergebnis!

Pielou's Gleichmäßigkeit:

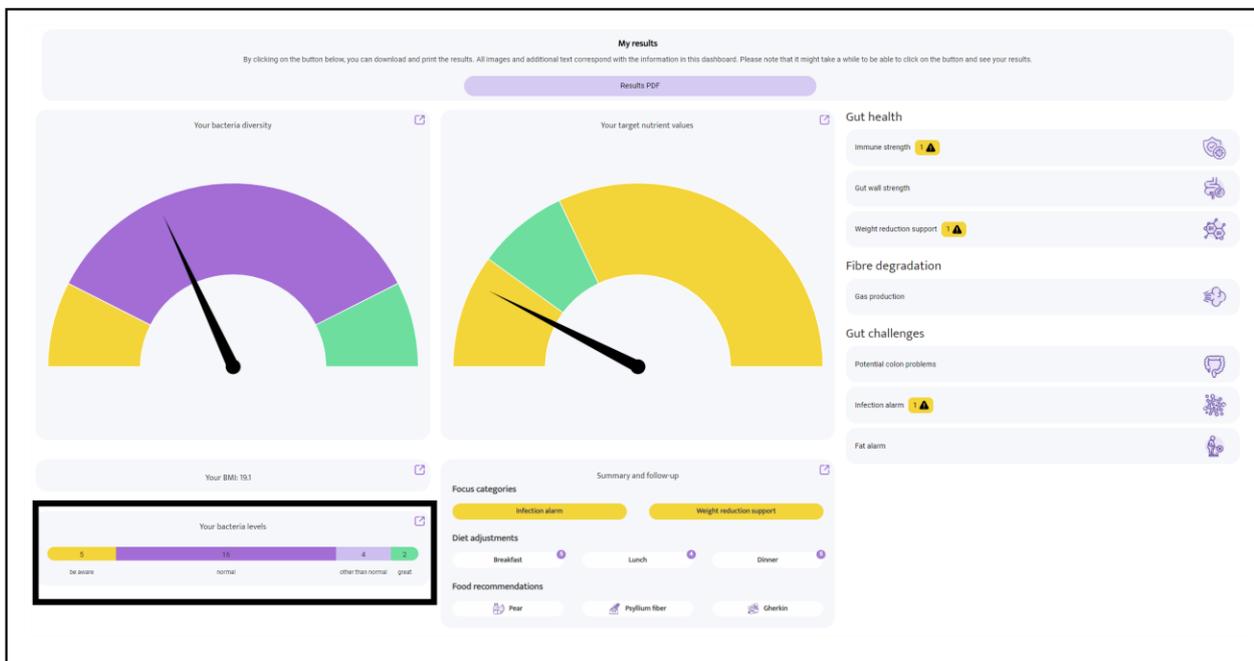
- Wenn Ihr Pfeil gelb anzeigt, bedeutet dies, dass die verschiedenen Bakterienarten nicht gleichmäßig in Ihrem Darm verteilt sind. Gruppen überwiegen.
- Wenn Ihr Pfeil violett anzeigt, bedeutet dies, dass die verschiedenen Bakterienarten relativ gleichmäßig in Ihrem Darm verteilt sind. Es sind große und kleine Gruppen anwesend.
- Wenn Ihr Pfeil grün anzeigt, bedeutet dies, dass die verschiedenen Bakterienarten gleichmäßig in Ihrem Darm verteilt sind. Keine Gruppe überwiegt.

Ihr BMI



Dieser wird basierend auf Ihrer Größe und Ihrem Gewicht berechnet. Der Zeiger zeigt Ihren berechneten BMI an und zu welcher Kategorie Sie gehören. Ein BMI, der zu einem gesunden Gewicht passt, liegt zwischen 18,5 und 25.

Ihre Bakterienwerte

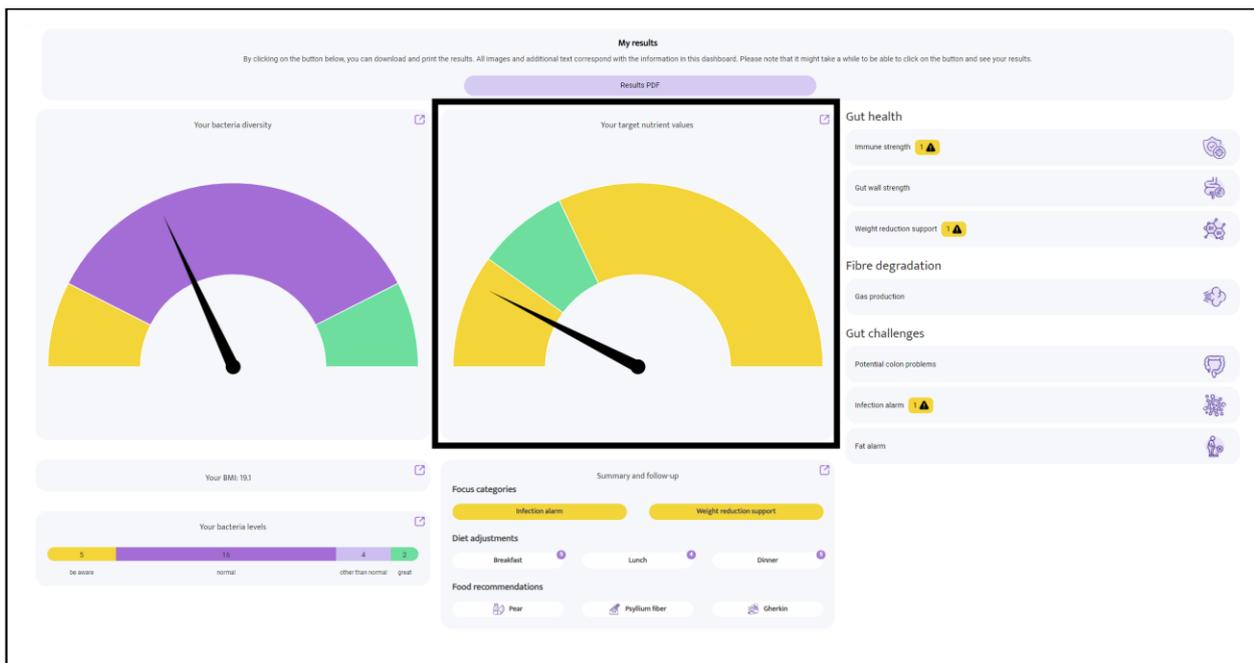


Die Interpretation der Ergebnisse wurde sorgfältig mit Professor Koen Venema der Universität Maastricht zusammengestellt. So wurden die "Top 34 Bakterien" ausgewählt und in gute, schlechte und andere relevante Bakterien unterteilt. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen können wir sagen, ob bestimmte Bakterien gut oder schlecht für unseren Körper sind. Für andere relevante Bakterien ist in der

Literatur noch nicht eindeutig ersichtlich, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie werden feststellen, dass einige dieser Bakterien auch mit einer bestimmten in Verbindung gebracht werden, da sie mit Hilfe bestimmter Lebensmittel/Getränke *erhöht* (oder bei schlechten Bakterien *reduziert*) werden können.

Die im "i-Symbol" angezeigten Informationen geben eine kurze Erklärung zu diesen Bakterien. Der Prozentsatz der Bevölkerung bezieht sich auf alle Daten, die von der Universität Maastricht für die Darmfloraforschung verwendet werden. Dies bezieht sich auf eine niederländische Bevölkerung im Erwachsenenalter (d. h. zwischen 18 und 65 Jahren).

Ihre Zielnährstoffwerte



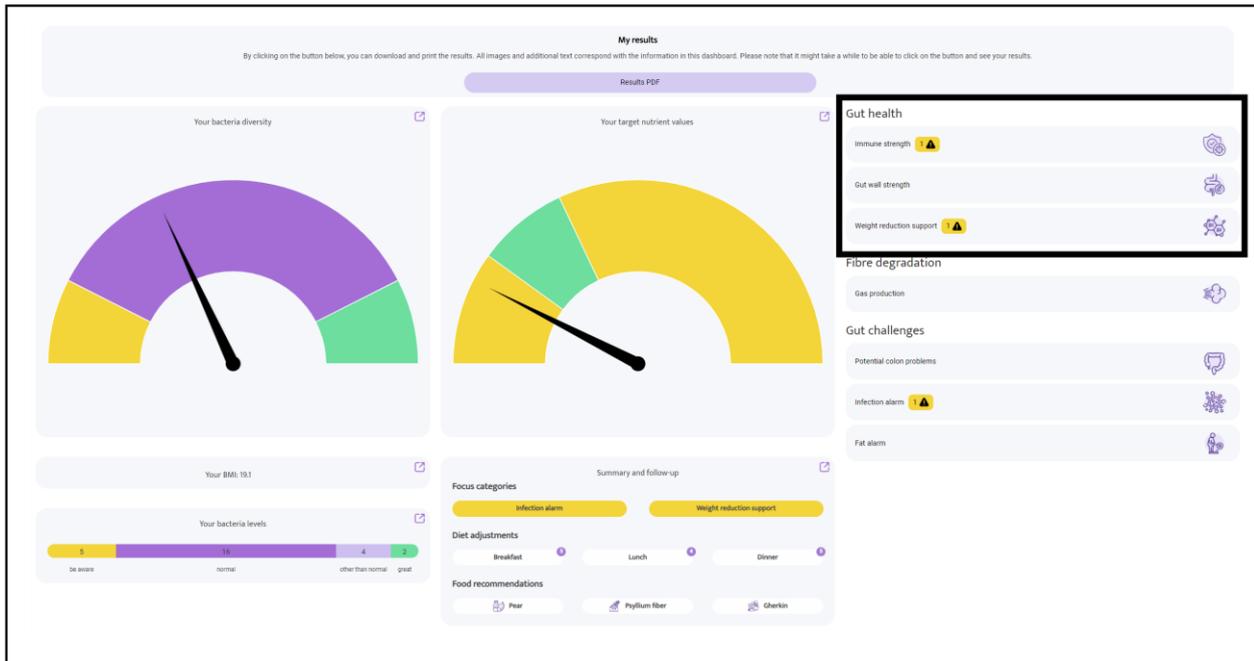
Diese Darstellung zeigt Ihre Nahrungsaufnahme basierend auf Ihrem 3-Tage-Ernährungstagebuch. Sie können auf jedes Diagramm klicken, um weitere Informationen zu erhalten.

Der schwarze Pfeil zeigt Ihre Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten (einschließlich gesättigter Fette), Ballaststoffen, Salz und Eiweiß an.

Die gelbe linke Seite zeigt eine geringe Nahrungsaufnahme (niedriger als Ihre empfohlene Verzehrmenge). Der mittlere grüne Abschnitt zeigt eine durchschnittliche Nahrungsaufnahme (Erreichung Ihrer empfohlenen Verzehrmenge – gut!).

Die gelbe rechte Seite zeigt eine hohe Nahrungsaufnahme (höher als Ihre empfohlene Verzehrmenge). Ziel ist es, im grünen Bereich zu sein, da dies anzeigt, dass Sie Ihre empfohlene Verzehrmenge für eine bestimmte Lebensmittelgruppe erreichen.

Darmgesundheit



Mit den Unterkategorien: Immunstärke, Darmwandstärke und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

Hier finden Sie Bakterien, die positiv zu bestimmten Funktionen in Ihrem Darm beitragen. Befindet sich der Zeiger im Bereich "Achtung", ist diese Kategorie mit einem Ausrufezeichen versehen und Sie erhalten eine Ernährungsberatung. Die Ernährungsberatung besteht aus verschiedenen Produkten und Angaben zur ihrer Portionsgröße, die in eine gesunde Ernährung passen.

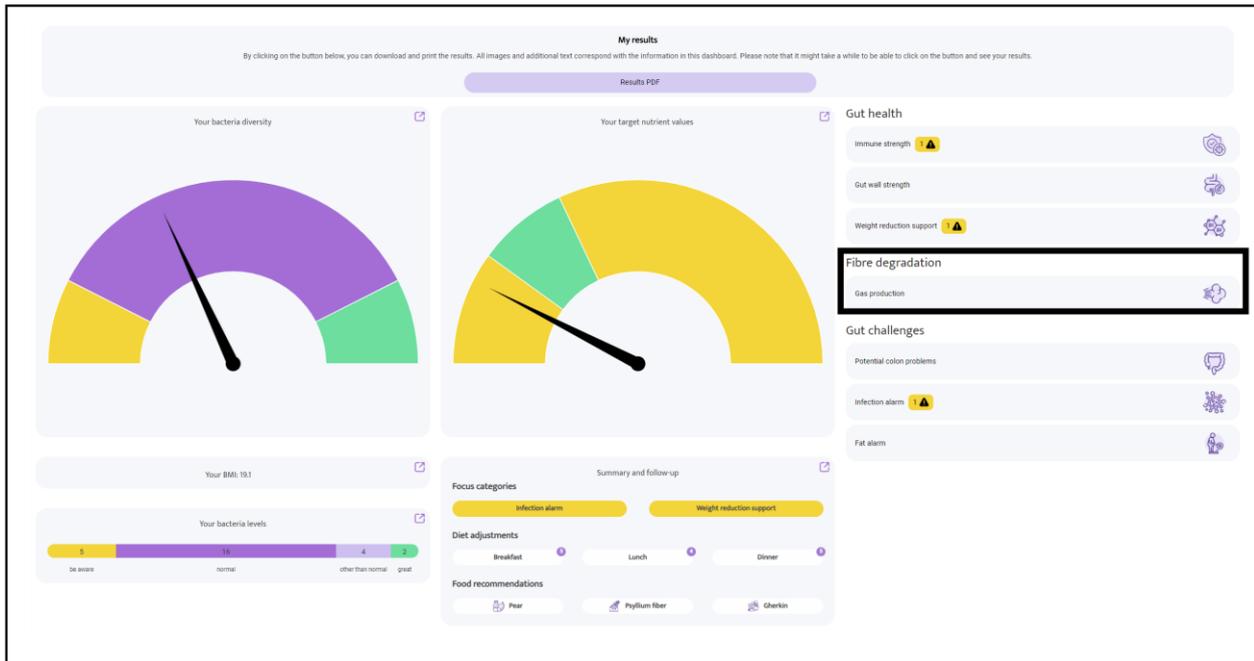
Ein Ausrufezeichen kann Folgendes bedeuten:

- Immunstärke: Ihr Lactobacillus und/oder Bifidobacterium ist eher niedrig und könnte durch die in den Kategorien gezeigten Lebensmittel erhöht werden.
- Darmwandstärke: Ihr Faecalibacterium und/oder Eubacterium sind eher niedrig und könnten durch die in den Kategorien gezeigten Lebensmittel erhöht werden.
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion: Ihre Akkermansia und/oder Hafnia-Obesumacterium sind eher niedrig und könnten durch die in den Kategorien gezeigten Lebensmittel erhöht werden.

Es ist auch möglich, dass keine Bakterien in den "Achtungsbereich" fallen, was bedeutet, dass keine Ernährungsberatung gegeben wird.

Die angegebenen Gramm gelten **pro Portion** und passen in eine gesunde Ernährung. Beispiel Gemüse: Die allgemeinen Ernährungsrichtlinien empfehlen eine Aufnahme von 250 g Gemüse pro Tag. Wir empfehlen eine Portion von 125 g (Portionsgröße) Gemüse, damit Sie zwei verschiedene Sorten pro Tag konsumieren. Abwechslung ist schließlich am besten!

Abbau von Fasern

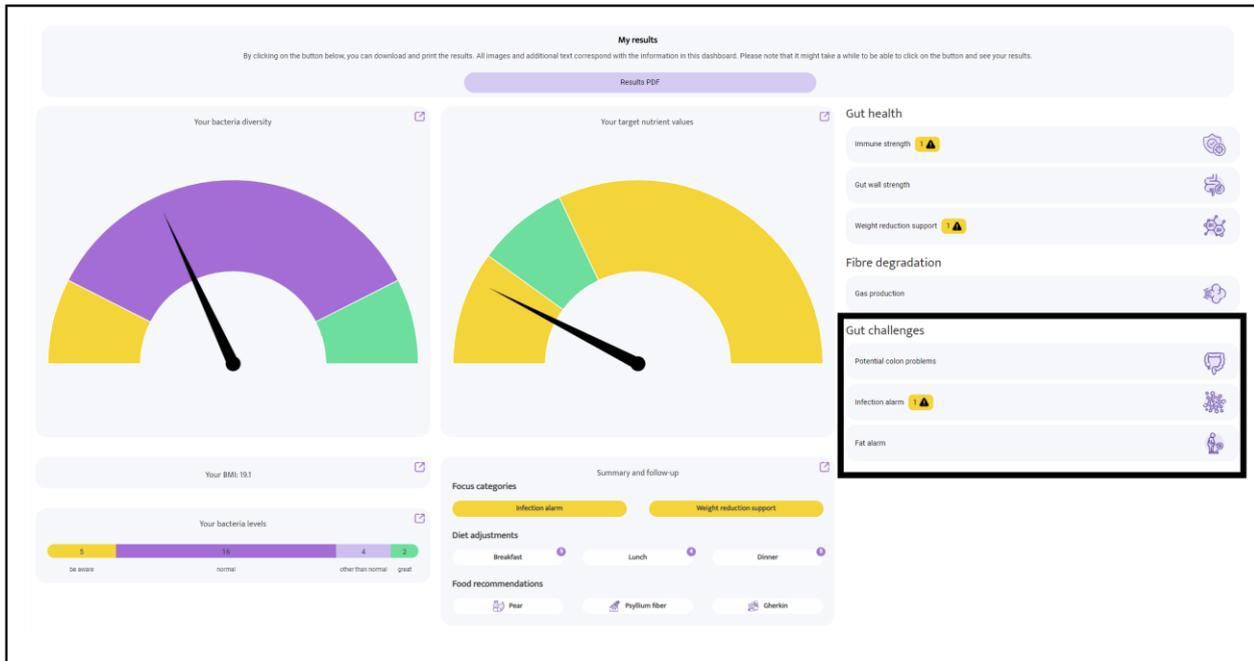


Zu dieser Kategorie gehören Bakterien, für die in der Literatur noch nicht eindeutig angegeben ist, ob sie durch bestimmte Lebensmittel vermehrt oder verringert werden. Was wir wissen, ist, dass diese Bakterien eine vorteilhafte Rolle bei der Reduzierung von Gasen spielen und dass sie häufiger auftreten, wenn viel Ballaststoffe konsumiert werden.

Ein Ausrufezeichen kann Folgendes bedeuten:

- Die Bakterien kommen in normaler Häufigkeit vor: Die Bakterien in Ihrer Probe entsprechen dem Durchschnitt.
- Die Bakterien kommen in niedrigerer als normaler Häufigkeit vor: Die Bakterien in Ihrer Probe sind in geringerem Maße als im Durchschnitt vorhanden. Es kann ratsam sein, mehr Ballaststoffe pro Tag zu essen, um diese Bakterien zu stärken.
- Die Bakterien kommen in höherer als normaler Häufigkeit vor: Die Bakterien in Ihrer Probe sind in höherem Maße als im Durchschnitt vorhanden. Es ist nach wie vor ratsam, genügend Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen.

Herausforderungen im Darm



Mit den Unterkategorien: mögliche Darmprobleme, Infektionsalarm und Fettalarm.

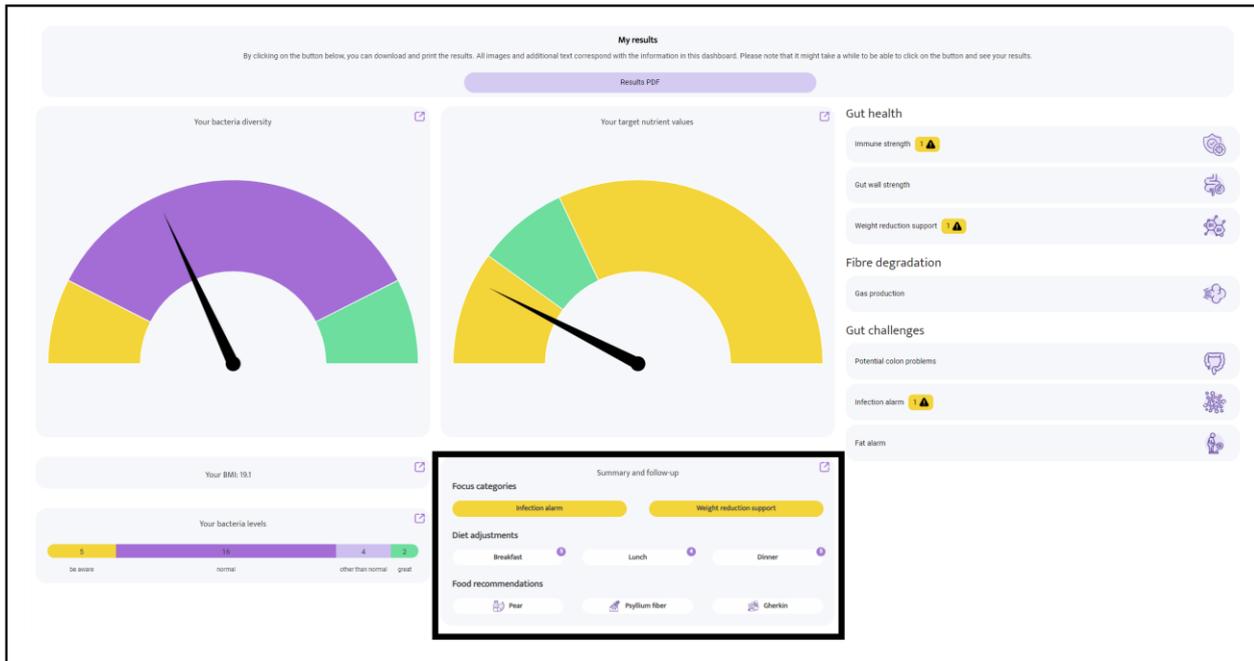
Hier finden Sie Bakterien, die negativ zu bestimmten Funktionen in Ihrem Darm beitragen. Befindet sich der Zeiger im Bereich "Achtung", ist diese Kategorie mit einem Ausrufezeichen versehen und Sie erhalten eine Ernährungsberatung. Die Ernährungsberatung besteht aus verschiedenen Produkten zusätzlich mit Angaben zu ihrer Portionsgröße, die in eine gesunde Ernährung passen. Beachten Sie, dass hier auch verschiedene Produkte angezeigt werden, die reduziert werden sollten.

Ein Ausrufezeichen kann Folgendes bedeuten:

- **Mögliche Darmprobleme:** Ihr Fusobacterium ist zu hoch und könnte durch die in den Kategorien gezeigten Ernährungsprodukte reduziert werden. In der Literatur finden wir, dass dies ein Marker für Darmprobleme sein könnte.
- **Infektionsalarm:** Ihr Bacteroides ist zu hoch und könnte durch die in den Kategorien gezeigten Lebensmittel reduziert werden.
- **Fettalarm:** Ihre Bilophila und/oder Desulfovibrio sind auf der hohen Seite und könnten durch die in den Kategorien gezeigten Lebensmittel reduziert werden.

Es ist auch möglich, dass keine Bakterien in den "Achtungsbereich" fallen, was bedeutet, dass keine Ernährungsberatung gegeben wird.

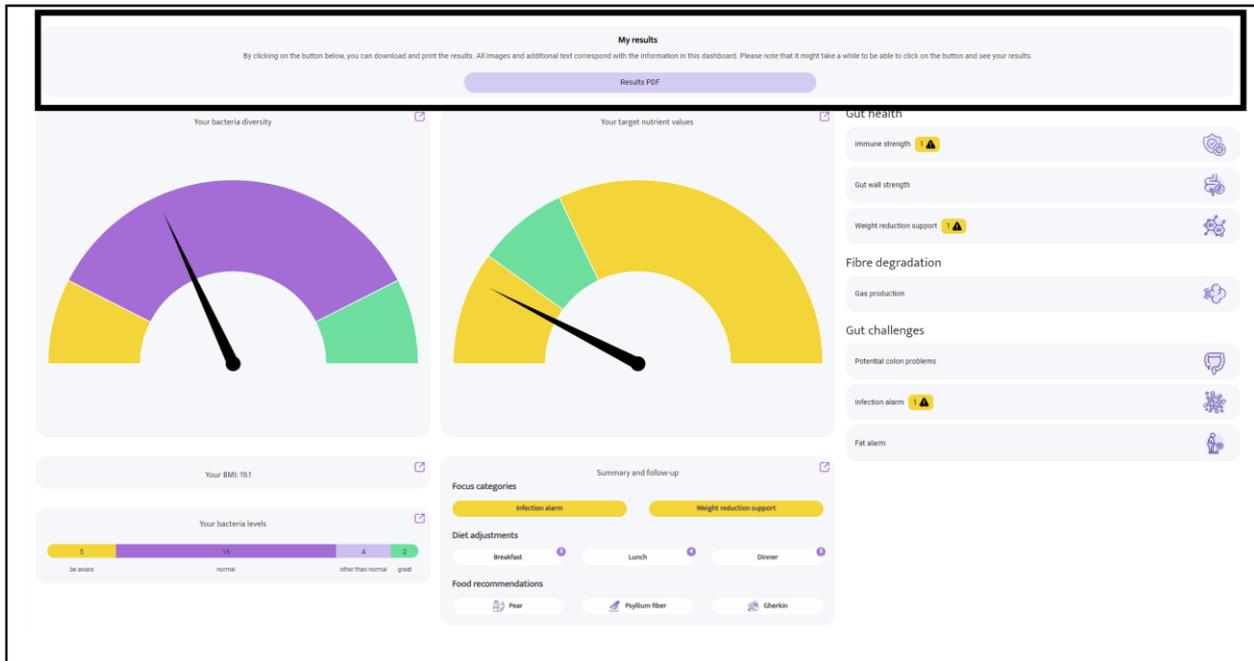
Zusammenfassung und Nachbereitung



In diesem Abschnitt finden Sie, wie der Titel schon sagt, eine Zusammenfassung und Nachverfolgung der Ergebnisse im Dashboard. Diese besteht aus 3 Teilen:

1. Fokuskategorien = Welche Kategorie, wie z. B. Immunstärke oder Fettalarm, benötigt Ihre höchste Aufmerksamkeit, basierend auf Ihren Darmmikrobiomergebnissen.
2. Ernährungsumstellungen = Änderungen basierend auf Ihrem Ernährungstagebuch und Ihren Ergebnissen. Hier finden Sie einige Swaps & Tipps pro Mahlzeit, die auf Sie passen.
 - a. In diesem Abschnitt können Sie auf der rechten Seite des Bildschirms eine PDF-Datei mit Ihrem Ernährungstagebuch und den dafür geltenden Swaps und Tipps herunterladen.
3. Ernährungsempfehlungen = Basierend auf den Ergebnissen hat unser KI-System einige Ernährungskomponenten zusammengestellt, die Sie hinzufügen können, um Ihre Bakterienzusammensetzung zu verbessern.

Ergebnisse PDF



Dieses PDF enthält alle Ergebnisse, die auch im Dashboard zu sehen sind, aber in einem praktischen Format zum Teilen oder Ausdrucken bei Bedarf!