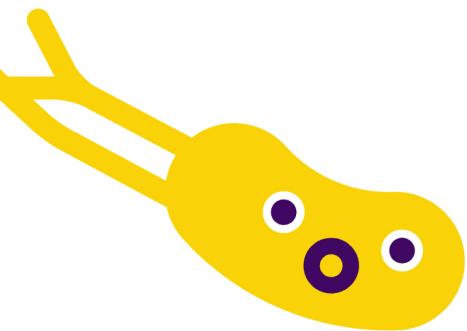




**INNER
BUDDIES**

THE
UNIVERSE
INSIDE
YOU

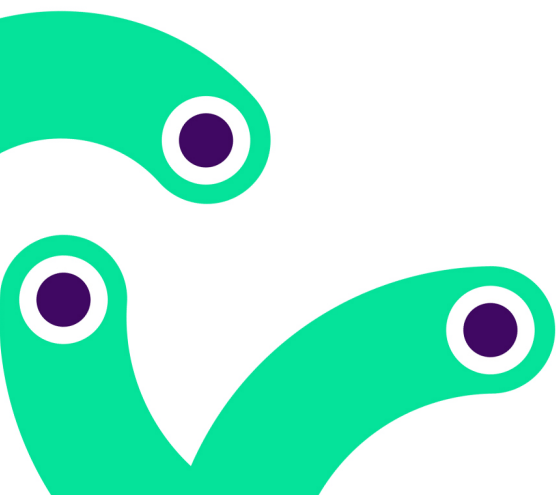
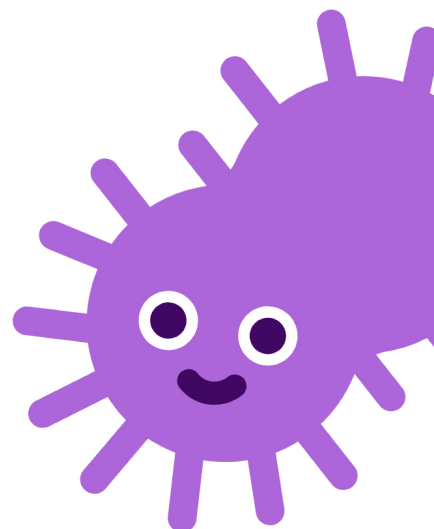


Meine Ergebnisse

Name:

Aktivierungs-Datum:

ID:



InnerBuddies
Villafloraweg 1
5928 SZ Venlo
info@innerbuddies.com

Inhaltsangabe

1. Ihre Bakterienvielfalt

- 1.1 Shannons Index
- 1.2 Erfasste OTUs
- 1.3 Pielousche Äquität

2. Ihre Bakterienpiegel

- 2.1 Gute Bakterien
- 2.2 Schlechte Bakterien
- 2.3 Andere relevante Bakterien

3. Ihre Zielnährstoffwerte

- 3.1 Ihr BMI

4. Darmgesundheit

- 4.1 Immunstärke
- 4.2 Darmwandstärke
- 4.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion
- 4.4 Ernährungsempfehlung

5. Ballaststoffabbau

- 5.1 Gasproduktion

6. Darmherausforderungen

- 6.1 Potenzielle Dickdarmprobleme
- 6.2 Infektionsalarm
- 6.3 Fettalarm
- 6.4 Ernährungsempfehlung

Einleitung

Mit dem InnerBuddies-Test lernen Sie die Bakterien kennen, die sich in Ihrem Darm befinden und zusammen als Darmmikrobiom oder "innere Freunde", wie wir sie nennen, bekannt sind. Über das persönliche Dashboard können Sie auf Ihre Daten zugreifen und in das Universum in Ihrem Inneren eingeführt werden - um so eine intime Verbindung zu ihren Freunden herzustellen.

Es gibt verschiedene Arten der gesunden Ernährung, aber es ist immer eine gute Wahl, sich um Ihre inneren Freunde zu kümmern.

Lassen Sie uns Ihnen ein paar Gründe nennen:

- Ihre Freunde konkurrieren gegen die Kolonisierung von Krankheitserregern. Ihre Freunde können Substanzen herstellen, die für die menschliche Gesundheit

essentiell sind. Sehen Sie? Es ist eine kluge Entscheidung, sich um sie zu kümmern!

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie Sie Ihren Darm eigentlich so versorgen können, dass Sie eine gute Umgebung für Ihre kleinen Begleiter schaffen. Ich wette, Sie kennen die Antwort bereits. Ja, in der Tat, durch Lebensmittelempfehlungen, die auf Ihrem aktuellen Bakterienstatus basieren.

Ernährungsberatung bei InnerBuddies bedeutet, dass wir Ihre individuellen Informationen, wie z. B. Ihre Bakterienvielfalt und Ihre Bakterienwerte, nutzen, um Ihre Gesundheit durch eine evidenzbasierte Ernährung zu fördern.

1. Ihre Bakterienvielfalt

Ihre Bakterienvielfalt zeigt an, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom basierend auf drei Berechnungen ist (Shannon-Index, erfasste OTUs und Pielousche Äquität). Sie beschreiben die Vielfalt und umfassen den Artenreichtum und die Artgleichheit. Der Zeiger gibt Ihre Ergebnisse für diese bestimmten Berechnungen an und der folgende Text enthält eine kurze Beschreibung der Ergebnisse.

Die linke gelbe Kante zeigt eine geringe Vielfalt an.

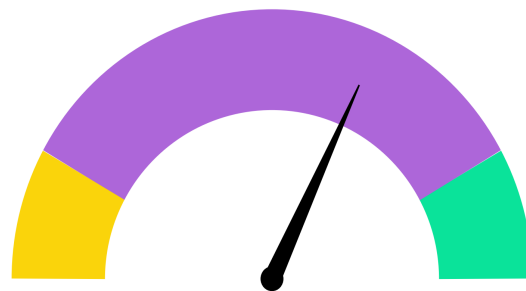
Der mittlere violette Teil zeigt eine durchschnittliche Vielfalt an.

Die rechte grüne Kante beschreibt eine große Vielfalt.

Je mehr Ihr Pfeil auf die rechte Seite zeigt, desto besser ist Ihre Bakterienvielfalt.

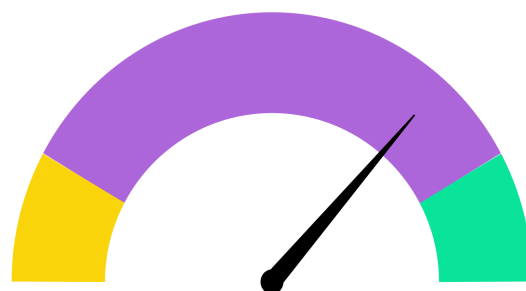
1.1 Shannons Index

Der Shannon-Index ist der am häufigsten verwendete Indikator, um die Vielfalt darzustellen. Je unterschiedlicher Bakterien in Ihrem Darm gleichmäßig verteilt sind, desto größer ist die Vielfalt und desto widerstandsfähiger das Mikrobiom. Darüber hinaus haben viele Studien gezeigt, dass ein geringes Maß an der Baktierenvielfalt mit mehreren Krankheiten in Verbindung stehen könnte.



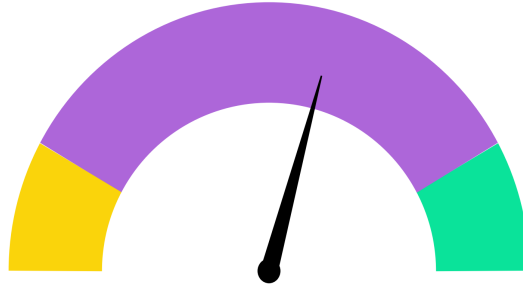
1.2 Erfasste OTUs

Der Artenreichtum zeigt die Anzahl verschiedener Bakterien in Ihrem Darm an. In einem vielfältigen Mikrobiom kann die hohe Anzahl verschiedener Arten zu mehreren Funktionen beitragen. Infolgedessen nutzt der Körper Nährstoffe besser und wehrt Krankheitserreger leichter ab.



1.3 Pielousche Äquität

Die Äquität (Biodiversität) beschreibt, wie oft ein Bakterium in Ihrem Darm im Vergleich zu anderen Arten auftritt. Je höher die Äquität, desto ausgewogener ist das Vorkommen verschiedener Bakterien zwischen den Arten. Die Berechnung geht von 0 (keine Gleichheit) bis 1 (vollständige Gleichmäßigkeit).




2. Ihre Bakterienspiegel

Ihre Bakterienspiegel zeigen an, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom basierend auf drei Kategorien ist (gute Bakterien, schlechte Bakterien und andere relevante Bakterien). Sie beschreiben die Anzahl der Bakterien und umfassen die Bereiche "Achtung", "Normal" und "Großartig". Der Zeiger gibt Ihre Ergebnisse für die verschiedenen Bakterien an und das Informationssymbol enthält eine kurze Erklärung.

Gute Bakterien sind Arten, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können, während sich schlechte Bakterien negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Für andere relevante Bakterien ist noch nicht klar, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund können wir nur zeigen, ob das Vorkommen der Bakterien „Niedriger als normal“ oder „Höher als normal“ ist.

Bakterienspiegel

Die Bakterienspiegel liefern einen Schnappschuss für personalisierte Ernährungspraktiken, die auf der Anzahl verschiedener Bakterien basieren und in unterschiedliche Bereiche eingeteilt sind. Das Befolgen gesunder und vielfältiger Essmuster kann dazu beitragen, dass Ihre aktuellen Bakterienspiegel (für schlechte Bakterien) abnimmt oder (für gute Bakterien) in Richtung "normal" oder "großartig" zunimmt. Andererseits können bei Nichtbefolgung gesunder und vielfältiger Essmuster Ihre aktuellen Bakterienspiegel (für gute Bakterien) abnehmen oder (für schlechte Bakterien) zunehmen und sich in Richtung "Achtung" bewegen. Außerdem kennen wir für andere relevante Bakterien derzeit nur den „normalen“ Bereich, daher können wir Ihnen nur mitteilen ob Sie im Bereich „niedriger als normal“ oder „höher als normal“ liegen.

	Ihr aktueller Bakterienspiegel
Achtung	Ihre Freunde benötigen Ihre Aufmerksamkeit
Niedriger als normal	Ihre Freunde sind im Normalbereich
Normal	Ihren Freunden geht es gut
Höher als normal	Ihre Freunde sind über dem Normalbereich
Großartig	Sie sind ein großartiger Gastgeber für Ihre Freunde

Zu den Bakterien

Es gibt mehrere Bakterien, die bei praktisch allen Individuen zu finden sind und die als Artstabile Basis in Ihrem Darmmikrobiom angesehen werden. Auf der Grundlage davon haben wir die Top 35 Bakterien ausgewählt und sie nach ihren Funktionen in die folgenden sieben Kategorien unterteilt:

- Immunstärke
- Integrität der Darmwand
- Gewichtsreduzierung
- Gasproduktion
- Potentielle Dickdarmprobleme

- Infektionsalarm
- Fettalarm

Diese Begriffe sind als Hinweis gedacht und sollten keineswegs als medizinische Erkrankung interpretiert werden.

2.1 Gute Bakterien

Christensenellaceae

Die Christensenellaceae R-7-Gruppe ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da sie mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 88,6% der Bevölkerung vorhanden.



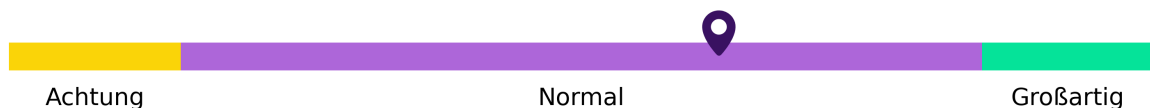
Ruminococcaceae

Ruminococcaceae ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 50,8% der Bevölkerung vorhanden.



Barnesiella

Barnesiella wird mit dem Infektionsalarm in Verbindung gebracht, da es mit der Verringerung von Fetten assoziiert ist. Diese Bakterien sind in 81,4% der Bevölkerung vorhanden.



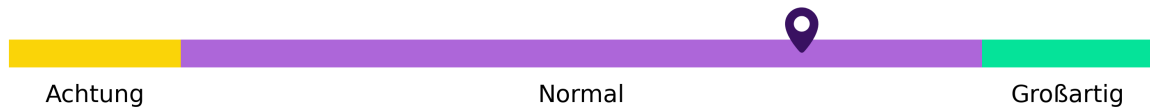
Butyricoccus

Butyricoccus ist mit einer starken Darmwand assoziiert, da es gezeigt hat die Butyratproduktion und die Darmbewegung zu steigern. Diese Bakterien sind in 86,1% der Bevölkerung vorhanden.



Roseburia

Roseburia ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 92,4% der Bevölkerung vorhanden.



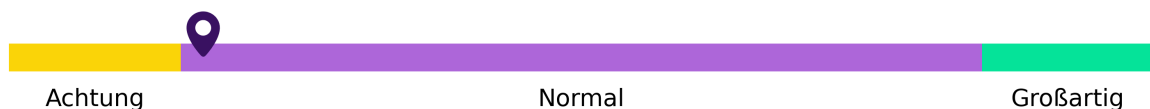
Blautia

Blautia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einem Rückgang des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 98,1% der Bevölkerung vorhanden.



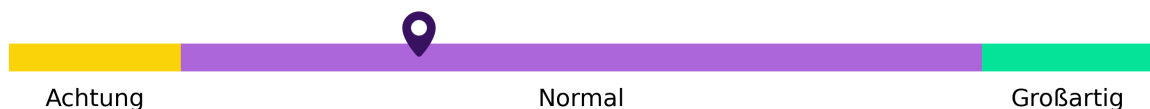
Holdemanella

Holdemanella ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung und einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 43,7% der Bevölkerung vorhanden.



Parabacteroides

Parabacteroides ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion in assoziiert, da es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 95,4% der Bevölkerung vorhanden.



Anaerostipes

Anaerostipes ist mit der Stärke der Darmwand verbunden, da sie mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung assoziiert ist. Diese Bakterien sind in 88,2% der Bevölkerung vorhanden.



Lactobacillus

Lactobacillus wird mit der Stärke des Immunsystems in Verbindung gebracht, da es mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen assoziiert ist. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



Eubacterium

Eubacterium wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 52,7% der Bevölkerung vorhanden.



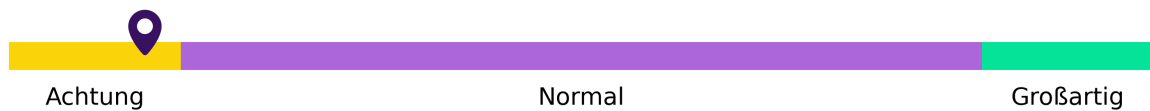
Akkermansia

Akkermansia wird mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Ihr aufkommen kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8% der Bevölkerung vorhanden.



Faecalibacterium

Faecalibacterium wird mit der Stärke der Darmwand in Verbindung gebracht, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 98,7% der Bevölkerung vorhanden.



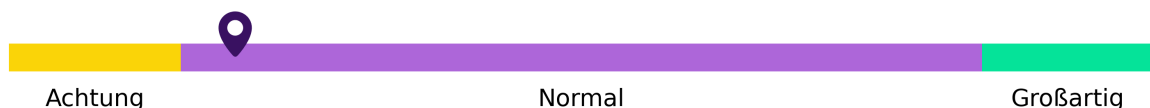
Coprococcus

Coprococcus ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 73,8% der Bevölkerung vorhanden.



Bifidobacterium

Bifidobacterium wird mit der Stärke des Immunsystems in Verbindung gebracht. Es ist mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen assoziiert. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 76,2% der Bevölkerung vorhanden.



Hafnia-Obesumbacterium

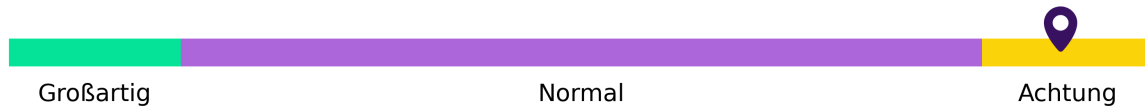
Hafnia-Obesumbacterium wird mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einer Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Hülsenfrüchte (wie Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 6,8% der Bevölkerung vorhanden.



2.2 Schlechte Bakterien

Bilophila

Bilophila ist mit Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme der Wasserstoffsulfidproduktion und des Cholesterins in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 60,5% der Bevölkerung vorhanden.



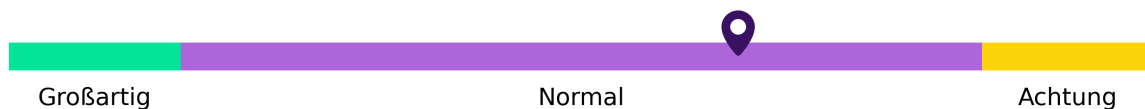
Desulfovibrio

Desulfovibrio ist mit Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme des Cholesterinspiegels verbunden wurde. Es kann durch den Verzehr von Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth, und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



Bacteroides

Bacteroides wird mit Infektionsalarm assoziiert, da es mit einem Anstieg an Lipide in Verbindung gebracht wird. Es kann durch tierische Fette (wie Butter, Sahne und Schmalz) oder pflanzliche Fette (wie Margarine und Kokosnussöl) gefördert und durch Meeresfrüchte (wie Kabeljau und Wolfsbarsch) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 99,8% der Bevölkerung vorhanden.



Escherichia-Shigella

Escherichia-Shigella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 62,0% der Bevölkerung vorhanden.



Klebsiella

Klebsiella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 2,7% der Bevölkerung vorhanden.



Sutterella

Sutterella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 73,8% der Bevölkerung vorhanden.



Fusobacterium

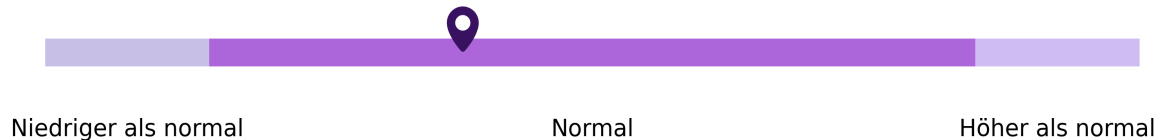
Fusobacterium wird mit potenziellen Dickdarmproblemen assoziiert, da es mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch rotes (wie Schweine-, Rind- und Lammfleisch) und verarbeitetes Fleisch (wie Wurst, Burger und Pastete) gefördert und durch Früchte (wie Birne, Kiwi und Traube) reduziert werden. Dieses Bakterium ist in 2,3% der Bevölkerung vorhanden.



2.3 Andere relevante Bakterien

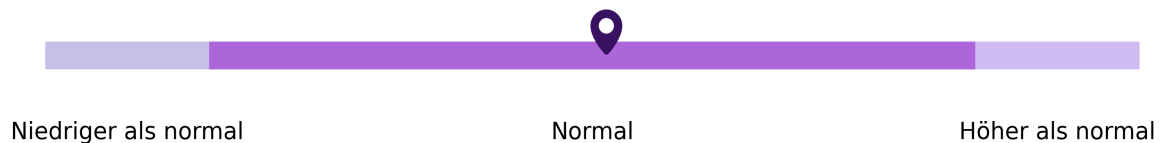
Lachnospiraceae

Lachnospiraceae ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und einer Abnahme des Cholesterinspiegels sowie des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 32,7% der Bevölkerung vorhanden.



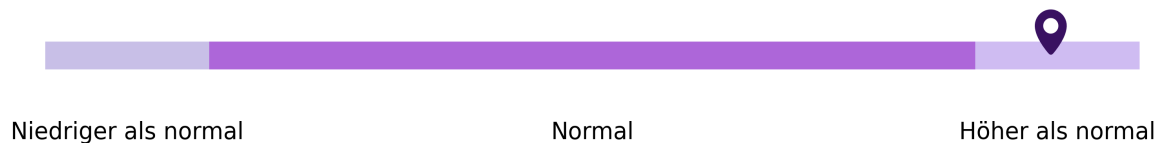
Fusicatenibacter

Fusicatenibacter ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber in einigen Studien wird es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 89% der Bevölkerung vorhanden.



Methanobrevibacter

Methanobrevibacter ist mit dem Abbau von Ballaststoffen assoziiert, da es mit einer Zunahme der Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 26,2% der Bevölkerung vorhanden.



Methanosphaera

Methanosphaera ist mit dem Abbau von Ballaststoffen assoziiert, da es mit einer Zunahme der Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 5,9% der Bevölkerung vorhanden.



Niedriger als normal

Normal

Höher als normal

Preotella

Preotella ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber einige Studien deuten darauf hin, dass es mit einer Abnahme der Lipide zusammenhängt. Diese Bakterien sind in 16,3% der Bevölkerung vorhanden.



Niedriger als normal

Normal

Höher als normal

Subdoligranulum

Subdoligranulum ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos sowie einer Zunahme von Lipiden in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 81,0% der Bevölkerung vorhanden.



Niedriger als normal

Normal

Höher als normal

Dorea

Dorea ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies verbunden, aber einige Studien deuten auf eine Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung hin. Diese Bakterien sind in 94,1% der Bevölkerung vorhanden.



Niedriger als normal

Normal

Höher als normal

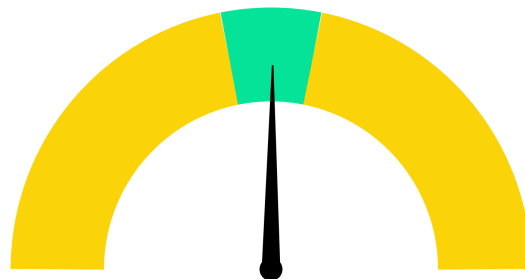
3. Ihre Zielnährstoffwerte

Ihre Zielnährstoffwerte zeigen an, wie vielfältig Ihr Essmuster basierend auf dem dreitägigen Ernährungstagebuch das Sie vor der Entnahme Ihrer Stuhlprobe ausgefüllt haben, ist. Sie geben die Menge an Kohlenhydraten, Fetten (von denen gesättigte Fette), Ballaststoffen, Salz und Proteine, die Sie in diesen drei Tagen konsumiert haben, an. Der Zeiger stellt Ihre Ergebnisse für den bestimmten Nährstoff dar und der dazugehörige Text enthält eine kurze Beschreibung. Der gelbe Bereich zeigt an, dass Sie den spezifischen Nährstoffgehalt verbessern könnten (links zu hoch, rechts zu niedrig). Der grüne Bereich zeigt einen durchschnittlichen Nährstoffgehalt an. Je mehr Ihr Pfeil auf den grünen Bereich zeigt, desto besser ist Ihr Zielnährstoffwert.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind einer der Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle darstellen. Abhängig von den Kohlenhydraten, aus denen Ihre Ernährung besteht und wie sie vorbereitet und aufgenommen werden, kann sich Ihr Darmmikrobiom entsprechend verändern. Einige Kohlenhydrate vermeiden die Dünndarmabsorption vollständig oder teilweise und erreichen daher den Dickdarm, wodurch sie als Nährstoff für das Darmmikrobiom dienen. Einige stärkehaltige Strukturen können ähnlich wie Ballaststoffe der Dünndarmabsorption widerstehen. Beispielsweise kann resistente Stärke neue kristalline Strukturen (in einem Prozess, der als Retrogradation bezeichnet wird) bilden und den Dickdarm erreichen. Hier werden sie vom Darmmikrobiom fermentiert. Beispiele für Lebensmittelgruppen reich an Kohlenhydraten sind:

- nicht raffinierte und raffinierte Körner
- Stärkehaltige Gemüsesorten
- Früchte



Fette

Fette sind einer der Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle liefern. Darüber hinaus stellen Fette sicher, dass fettlösliche Vitamine von unserem Körper ausreichend absorbiert werden können. Es wird angenommen, dass einige Fette vorteilhafte Effekte haben vor allem einfach- und mehrfach ungesättigte Fette, während andere wie z.B. gesättigte Fettsäuren und Transfette mit der Entwicklung chronischer Krankheiten verbunden sind. Außerdem wurde vermutet, dass fettreiche Diäten das Darmmikrobiom negativ beeinflussen, indem sie die Vielfalt verringern und zu Dysbiose führen. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Fetten sind:

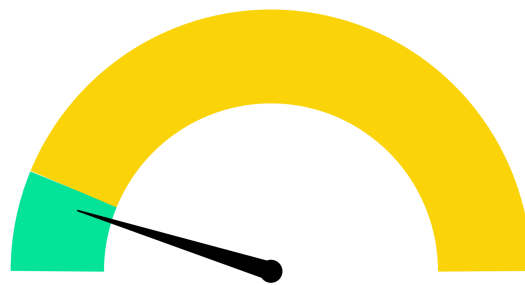
- Milchprodukte
- Nüsse und Samen
- pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl)
- Tierfette (z. B. Butter)



Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind eine Art Fett, das hauptsächlich in tierischen Produkten zu finden ist. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren wurde mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Außerdem deuten einige Studien darauf hin, dass eine hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren das Darmmikrobiom negativ verändert. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an gesättigten Fettsäuren sind:

- Tierische Produkte
- Verarbeitete und gebratene Lebensmittel



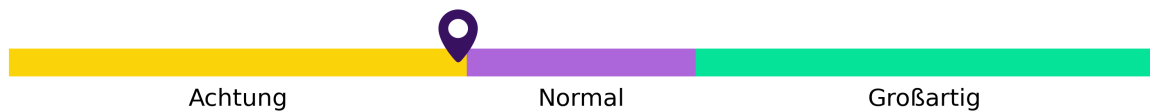
Ballaststoffe

Ballaststoffe sind nicht verdauliche Kohlenhydrate, die den Dickdarm erreichen und vom Darmmikrobiom fermentiert werden können. Das Darmmikrobiom verstoffwechselt diese in kurzkettige Fettsäuren (SCFAs), nämlich Propionat, Acetat und Butyrat. Propionat trägt zur Produktion von Glukose bei, Acetat ist an der Synthese von Lipiden beteiligt, und Butyrat ist die Hauptenergiequelle für die im Dickdarm vorhandenen Zellen. Ballaststoffe werden weiter in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterteilt. Lösliche Ballaststoffe können eine gelähnliche Matrix erzeugen, die zu einem stärkeren Sättigungsgefühl beiträgt, was wiederum zu einer kalorienarmen Aufnahme führt. Darüber hinaus hat einer der am häufigsten vorkommenden löslichen Ballaststoffe die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel zu senken, nämlich Beta-Glucan. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an löslichen Ballaststoffen sind:

- Hafer
- Gerste
- Nüsse
- Bohnen

Unlösliche Ballaststoffe können eine weiche Stuhltextur erzeugen, die zu einer verbesserten Darmperistaltik beiträgt, und somit die Darmbewegung erleichtert. Außerdem können sie auch Entzündungen und das Risiko von Dickdarmkrebs senken. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an unlöslichen Ballaststoffen sind:

- Nicht raffinierte Körner (z. B. die Vollkornbrot, Brauner Reis, Vollkorn Pasta)
- Hülsenfrüchte



Salz

Salz ist ein Nährstoff, der an vielen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Der übermäßige Salzverbrauch wurde jedoch mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Darüber hinaus kann eine hohe Salzaufnahme die Darmzusammensetzung verändern und eine niedrigere Bakterienvielfalt verursachen. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Salz sind:

- Verarbeitete Lebensmittel
- Fertigprodukte



Proteine

Proteine gelten als Bausteine des Körpers. Der Verzehr von pflanzlichen Proteinen kann zur Vielfalt des Mikrobioms beitragen. Darüber hinaus nehmen sie an zahlreichen physiologischen Prozessen teil (unabhängig davon ob sie tierischer oder pflanzlicher Natur sind). Der Verzehr der richtigen Menge mit Ihren Mahlzeiten trägt dazu bei, eine positive Proteinbalance zu erreichen. Umgekehrt führt eine ungünstig erhöhte Proteinzufuhr möglicherweise nicht zu den beschriebenen positiven Effekten. Tatsächlich kann eine zu hohe Zufuhr an Proteinen die Diversität der Bakterien und die relative Produktion ihrer Substrate verringern. Eine positive Proteinbalance, führt zum Aufbau von Muskeln, Geweben und Zellen, während eine unter Ihrem Bedarf liegende Proteinzufuhr zum Abbau von Muskeln, Geweben und Zellen führt. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Proteinen sind:

- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Meeresfrüchte
- Fleisch

Optimale Proteinaufnahme: 53

Aktuelle Aufnahme: 69

3.1 Ihr BMI

Der Body Mass Index (BMI) ist der Wert, der aus Ihrem Gewicht und Ihrer Größe abgeleitet ist, die Sie nach der Entnahme der Stuhlprobe ausgefüllt haben. Der BMI ist definiert als das durch das Quadrat der Größe geteilte Gewicht und wird in kg/m^2 ausgedrückt. Zur Berechnung wird das Gewicht in Kilogramm und die Größe in Metern herangezogen.

Ihr BMI ist: 22.3


Wenn Ihr BMI niedriger als 18,5 ist, deuten Ihre Werte auf Untergewicht hin. Wenn Ihr BMI 18,5 bis 24,9 ist, fallen Sie in den Bereich des Normalgewichts. Wenn Ihr BMI 25,0 bis 29,9 ist, deuten Ihre Werte auf Übergewicht hin. Wenn Ihr BMI 30,0 oder höher ist, fallen Sie in den Bereich der Fettleibigkeit.

4. Darmgesundheit

Die drei Unterkategorien unter Darmgesundheit (Immunstärke, Darmwandstärke und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion) können als die guten Kategorien angesehen werden, da sie sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Es besteht die Möglichkeit dass Sie das Vorkommen Ihrer guten Bakterien erhöhen können, wenn Sie mehr von den Lebensmitteln konsumieren, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden.

Bakterienbereiche

Der Bakterienpiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienpiegel in Richtung "Normal" und "Großartig" zunehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienpiegel
Achtung	Ihre Freunde benötigen Ihre Aufmerksamkeit
Normal	Ihren Freunden geht es gut
Großartig	Sie sind ein großartiger Gastgeber für Ihre Freunde

Über Darmgesundheit

Wir haben die Darmgesundheit in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns für charakteristische Bakterien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Arten mehrere Funktionen erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem stärken, auch Ihre Darmbarriere unterstützen oder Ihnen beim Abnehmen helfen. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienpiegel.

Haftungsausschluss

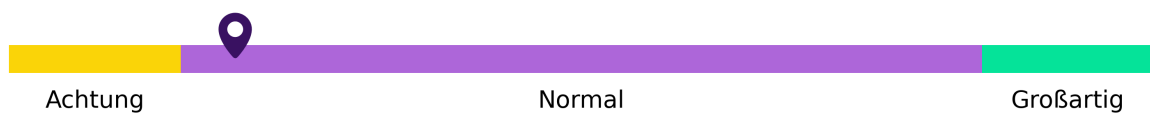
Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

4.1 Immunstärke

Lactobacillus



Bifidobacterium



Eine wichtige Aufgabe unseres Darm ist es, uns vor Gefahren zu schützen. Das Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem, und unserer Fähigkeit, pathogene Keime abzuwehren. Zum Beispiel können uns gute Bakterien vor Krankheiten, die durch Keime ausgelöst werden, schützen indem sie Stoffe produzieren, die deren Wachstum reduzieren oder indem sie unser Immunsystem trainieren sich besser zu verteidigen. Solche Bakterien können auch eine wichtige Rolle bei der Stärkung Ihrer Abwehrkräfte spielen, indem sie unverdauliche Lebensmittel in verdauliche Nährstoffe umwandeln und in vorteilhafte Substanzen umbauen, nämlich kurzkettige Fettsäuren (SCFAs). SCFAs können dann als wertvolle Nahrung für andere hilfreiche Bakterien dienen. Andererseits ist auch Stress mit einer Schwächung des Immunsystems verbunden. Mittlerweile hat die Zahl von durch Stress verursachte Krankheiten, wie Depressionen und Angstzustände, zugenommen, was zum Teil auf Ernährungsgewohnheiten zurückgeführt wird. Stress kann die Darmbarriere beeinflussen und ist mit einer Zunahme der Darmpermeabilität und einer Abnahme der Immunfunktion verbunden. Dagegen kann eine Abnahme des Stresshormons - Cortisol - und eine Zunahme des Glückshormons - Serotonin - Ihr Immunsystem stärken.

Ihre Stichprobenergebnisse für die Immunstärke sind im Bereich "Normal". Dies bedeutet, dass es Ihren Freunden gut geht. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihr Immunsystem zu stärken.

4.2 Darmwandstärke

Faecalibacterium



Eubacterium



Ihre Darmwand und Ihr Schleim sind Schutzschichten, die verhindern, dass Krankheitserreger in den Blutkreislauf eindringen. Sie dienen jedoch nicht nur als Barriere, ganz im Gegenteil, alle von unseren Freunden produzierten Verbindungen müssen auch durch sie hindurch gelangen, um verschiedene Körpersysteme zu betreten (wie beispielsweise das Blut-, Neurale- oder Lymphatische System). Daher ist eine einwandfreie Funktion der Darmwand so relevant. Butyrat, eine Substanz die durch die verstoffwechslung von Ballaststoffe gebildet wird ist besonders wichtig, da es für bestimmte Zellen (Colonozyten) die primäre Energiequelle darstellt. Dadurch wird eine einwandfreie Darmbarrierefunktion sichergestellt.

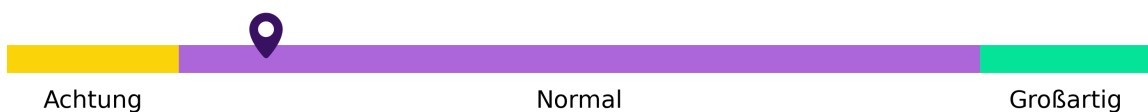
Ihre Stichprobenergebnisse für die Darmwandstärke sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Freunde Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihre Darmwand zu stärken.

4.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Das Darmmikrobiom hat einen Einfluss auf unseren Stoffwechsel (die Art und Weise, wie wir Lebensmittel abbauen, absorbieren und verwenden). Infolge der Verdauung bestimmter Nahrungsmitteln erzeugen Bakterien vorteilhafte Substanzen wie Butyrat. Ein Nährstoff für gute Bakterien, die dazu beitragen können, die Gewichtszunahme zu verhindern und/oder zu verzögern. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass das Darmmikrobiom einen Einfluss auf unsere Fähigkeit hat, Gewicht zu verlieren. Je mehr Bakterien wir in unserem Mikrobiom haben, die uns helfen, komplexe Zucker (wie z.B. Stärke) in einfache Zucker umzuwandeln, desto besser. Ausserdem hat unser Mikrobiom auch Einflüsse auf die Qualität unseres Schlafs. Zum Beispiel produzieren gute Bakterien das Schlafhormon Melatonin und senden Signale aus, die an einer besseren Entspannung beteiligt sind. Ein vielfältiges Darmmikrobiom fördert einen längeren und tieferen Schlaf. Andererseits kann ein ungesundes Darmmikrobiom zu einer reduzierten Produktion von Schlafmolekülen und Butyrat führen und so möglicherweise das Risiko für Fettleibigkeit steigern. Fettleibigkeit wiederum wird mit einer negativen Schlafqualität in Verbindung gebracht.

Ihre Stichprobenergebnisse für die Gewichtsreduktionsunterstützung sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Freunde Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihre Unterstützung bei der Gewichtsreduktion zu verbessern.

4.4 Ernährungsempfehlung

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Portionsgröße
Unterstützung zur Gewichtsreduktion	Alternativen, Käse aus tierischen Alternativen	Käse, pflanzlich	40 g
	Fisch	Forelle	100 g
		Hering	100 g
		Lachs	100 g
		Makrele	100 g
		Sardine	100 g
		Thunfisch	100 g
	Fisch, Kriebstraße und Molluscs	Garnele	100 g
	Fisch, vorbereiteter Fisch	Thunfisch in Wasser	100 g
		Thunfisch in Öl	100 g
	Früchte	Ananas	100 g
		Apfel	100 g
		Aprikose	100 g
		Birne	100 g
		Blaubeere	100 g
		Brombeere	100 g
		Chokeberry	100 g
		Erdbeere	100 g
		Feige	100 g
		Granatapfel	100 g
		Grapefruit	100 g
		Himbeere, rot	100 g
		Himbeere, schwarz	100 g
		Johannisbeere, rot	100 g
		Johannisbeere, schwarz	100 g
		Kantalupe	100 g
		Kirsche	100 g
		Kiwi, Gold	100 g
		Kiwi, grün	100 g
		Lingonberry	100 g
	Mandarin	100 g	
	Mandarine	100 g	
Mango	100 g		
Maulbeere	100 g		

		Melone	100 g
		Nektarine	100 g
		Orange	100 g
		Pfirsich	100 g
		Pfoten (Papaya)	100 g
		Stachelbeere	100 g
		Tamarillo	100 g
		Tangelo	100 g
		Traube	100 g
		Wassermelone	100 g
	Früchte, Fruchtsäfte	Cranberrysaft	100 ml
		Khaki	100 g
		Schuss, Ingwer	100 ml
Darmwandstärke	Gemüse	Artischocke	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Artischocke	125 g
Darmwandstärke		Aubergine	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Aubergine	125 g
Darmwandstärke		Blumenkohl	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Blumenkohl	125 g
		Bohnensprossen	125 g
Darmwandstärke		Brokkoli	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brokkoli	125 g
Darmwandstärke		Brokkolini	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brokkolini	125 g
Darmwandstärke		Capsicum, rot	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Capsicum, rot	125 g
Darmwandstärke		Chicoree	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Chicoree	125 g
Darmwandstärke		Daikon	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Daikon	125 g
Darmwandstärke		Fenchel	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Fenchel	125 g

Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Wirsing	125 g
Darmwandstärke		Zucchini	125 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Zucchini	125 g
Darmwandstärke		Zwiebel, grün	50 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Zwiebel, grün	50 g
Darmwandstärke		Zwiebel, rot	50 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Zwiebel, rot	50 g
Darmwandstärke	Getreide	Amaranth	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Amaranth	120 g
Darmwandstärke		Befestigte Müsli	30 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brinta	30 g
Darmwandstärke		Brinta	30 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brot, Buchweizen	120 g
Darmwandstärke		Brot, Buchweizen	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brot, Vollkorn	70 g
Darmwandstärke		Brot, Vollkorn	70 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Brot, glutenfrei	70 g
Darmwandstärke		Brot, glutenfrei	70 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Bulgur	120 g
Darmwandstärke		Bulgur	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Couscous	120 g
Darmwandstärke		Couscous	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Couscous, glutenfrei	120 g
Darmwandstärke		Couscous, glutenfrei	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Cracker, Reis	40 g
Darmwandstärke		Cracker, Reis	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Cracker, Sesam	40 g
Darmwandstärke		Cracker, Sesam	40 g

Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Pasta, glutenfrei	120 g
Darmwandstärke		Quinoa	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Quinoa	120 g
Darmwandstärke		Reis	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Reis	120 g
Darmwandstärke		Roggen	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Roggen	120 g
Darmwandstärke		Rusk, Vollkorn	60 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Rusk, Vollkorn	60 g
Darmwandstärke		Sorghum	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Sorghum	120 g
Darmwandstärke		Tapioka	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Tapioka	120 g
Darmwandstärke		Triticale	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Triticale	120 g
Darmwandstärke		Weizen	120 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Weizen	120 g
Darmwandstärke		Weizenflocken	30 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Weizenflocken	30 g
Darmwandstärke		Wickel, Karotte	100 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Wickel, Karotte	100 g
Darmwandstärke		Wickeln	70 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Wickeln	70 g
Darmwandstärke		Wrap, Rübe	100 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Wrap, Rübe	100 g
Darmwandstärke	Getränke	Ginseng	150 ml
		Kaffee, Espresso	30 ml
		Kombucha	150 ml
Darmwandstärke			

Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Kombucha	150 ml
		Tee, Ingwer	150 ml
		Tee, Kamille	150 ml
		Tee, Kräuter	150 ml
		Tee, Rooibos	150 ml
		Tee, grün	150 ml
		Tee, schwarz	150 ml
		None	150 ml
Darmwandstärke	Gewürze und Gewürze	Agavpulver	5 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Agavpulver	5 g
		Basilikum	5 g
		Cayennepfeffer	5 g
		Chili, grün	5 g
		Chili, rot	5 g
		Curry Pulver	5 g
		Essig, Apfel	15 ml
		Essig, Apfel	15 ml
		Ingwer	5 g
		Kakaopulver	5 g
		Knoblauch	5 g
		Knoblauch	5 g
		Koriander	5 g
		Kurkuma	5 g
		Nelke	5 g
		Nelke	5 g
		Nährhefe	5 g
		Oregano	5 g
		Petersilie	5 g
	Pfeffer	5 g	
	Pfefferminze	5 g	
	Rosmarin	5 g	
	Samen, Kardamom	5 g	
	Schnittlauch	5 g	
Darmwandstärke			

Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Schnittlauch	5 g		
		Thymian	5 g		
		Zimt	5 g		
		cajun Gewürz	5 g		
		Öl, Erdnuss	20 g		
		Öl, Olive	20 g		
		Öl, Raps	20 g		
		Öl, Saflor	20 g		
		Öl, Salat	20 g		
		Öl, Sesam	20 g		
		Öl, Sojabohnen	20 g		
		Öl, Sonnenblume	20 g		
	Darmwandstärke	Hefe	Hefe	5 g	
Unterstützung zur Gewichtsreduktion	Hülsenfrüchte	Bean, Edamame	45 g		
		Bean, Pinto	45 g		
		Bean, breit	45 g		
		Bohne, Brown	45 g		
		Bohne, Butter	45 g		
		Bohne, grün	45 g		
		Bohne, rot	45 g		
		Bohne, schwarz	45 g		
		Bohne, weiß	45 g		
		Erbse, Schnee	45 g		
		Erbse, gelb	45 g		
		Erbse, geteilt	45 g		
		Erbsengrün	45 g		
		Kichererbse	45 g		
		Linsen	45 g		
		Lupine	45 g		
		Mehl, Kichererbsen	45 g		
		Darmwandstärke		Miso	20 g
		Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Miso	20 g
		Darmwandstärke		Natto	20 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Natto	20 g		
		Sojabohne	45 g		

	Hülsenfrüchte basierende Dips	Hummus	25 g
Darmwandstärke	Molkerei	Joghurt, Griechisch	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Joghurt, Griechisch	185 g
Darmwandstärke		Joghurt, Skim	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Joghurt, Skim	185 g
Darmwandstärke		Joghurt, fettarmes Fett	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Joghurt, fettarmes Fett	185 g
Darmwandstärke		Kefir	185 ml
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Kefir	185 ml
Darmwandstärke		Käse, Grana Padano	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, Grana Padano	40 g
Darmwandstärke		Käse, Haus	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, Haus	40 g
Darmwandstärke		Käse, Parmesan	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, Parmesan	40 g
Darmwandstärke		Käse, alt	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, alt	40 g
Darmwandstärke		Käse, extra gereift	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, extra gereift	40 g
Darmwandstärke		Käse, gereift	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, gereift	40 g
Darmwandstärke		Käse, jung	40 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Käse, jung	40 g
Darmwandstärke		Milch, fettarmes Fett	185 ml
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Milch, fettarmes Fett	185 ml
Darmwandstärke		Milch, laktosefrei	185 ml
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Milch, laktosefrei	185 ml
Darmwandstärke		Milch, musch	185 ml

Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Milch, musch	185 ml
Darmwandstärke		Quark, Skim	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Quark, Skim	185 g
Darmwandstärke		Quark, fettarmes	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Quark, fettarmes	185 g
Darmwandstärke		Quark, ganz	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Quark, ganz	185 g
Darmwandstärke		Skyr	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion		Skyr	185 g
Unterstützung zur Gewichtsreduktion	Nüsse und Samen	Erdnussbutter	25 g
		Nuss, Cashew	25 g
		Nuss, Haselnuss	25 g
		Nuss, Kastanie	25 g
		Nuss, Macadamia	25 g
		Nuss, Mandel	25 g
		Nuss, Pekannuss	25 g
		Nuss, Pistazien	25 g
		Nuss, Walnuss	25 g
		Nuss, gemischt	25 g
		Samen, Chia	25 g
		Samen, Kürbis	25 g
		Samen, Leinsamen oder Leinsamen	25 g
		Samen, Sesam	25 g
		Unterstützung zur Gewichtsreduktion	Pflanzliche Alternativen
Joghurt, pflanzlich	185 g		
Joghurt, pflanzlich	185 g		
Linsenburger	100 g		
Soja -Drink	185 ml		
Spinat Burger	100 g		
Tempeh	100 g		
Tempeh	100 g		
Tofu	100 g		
Darmwandstärke			
Unterstützung zur Gewichtsreduktion			
Darmwandstärke			
Unterstützung zur Gewichtsreduktion			


Süßigkeiten, Süßwaren und Gebäck	Lakritze	10 g
	Schokolade, dunkel	20 g

5. Ballaststoffabbau

Die Bakterien in der Unterkategorie Ballaststoffabbau (Gasproduktion) gehören deswegen zu der Kategorie "Andere relevante Bakterien", da noch nicht klar ist, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Deshalb können wir Ihnen nur mitteilen, ob die Werte "niedriger als normal" oder "höher als normal" sind.

Bakterienbereiche

Der Bakterien Spiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Für andere relevante Bakterien kennen wir derzeit nur den "normalen" Bereich, daher können wir nur angeben, ob Sie sich im Bereich "Niedriger als normal" oder "höher als normal" befinden.

	Ihr aktueller Bakterien Spiegel
Niedriger als normal	Ihre Freunde sind im Normalbereich
Normal	Ihren Freunden geht es gut
Höher als normal	Ihre Freunde sind über dem Normalbereich

Über Ballaststoffabbau

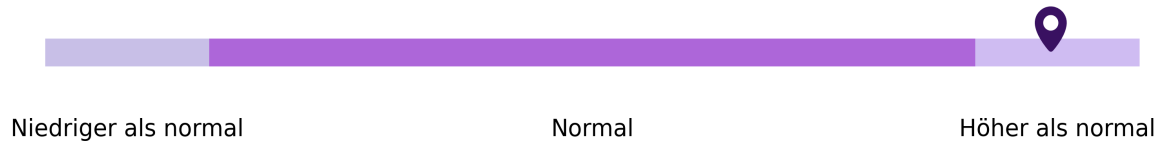
Wir haben diese Bakterien unter Ballaststoffabbau aufgelistet. Beachten Sie jedoch, dass sie Gase produzieren und daher Verstopfung verursachen können. Bitte beachten Sie außerdem die Erklärungen der Bakterienfunktion in Ihrem Bakterien Spiegel.

Haftungsausschluss

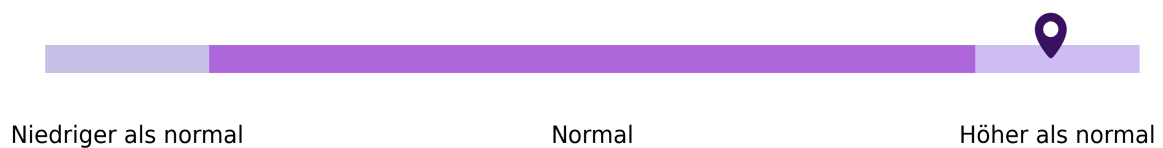
Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

5.1 Gasproduktion

Methanobrevibacter



Methanosphaera



Die Bakterien in unserem Darm produzieren etwa 80 Liter Gas pro Tag. Übermäßige oder eine zu schnelle Gasproduktion kann zu Darmkrämpfen führen. Glücklicherweise werden die meisten dieser Gase in von unserem Blutkreislauf absorbiert und über unsere Lungen ausgeatmet. Nur ein kleiner Teil verlässt unseren Körper "durch die Hintertür". Methan ist eines dieser Gase, das von bestimmten Darmbakterien erzeugt wird, die für diese Kategorie ausgewählt wurden. Dennoch sind sie vorteilhaft, weil sie 2 Gase - Wasserstoff und Kohlendioxid - in 1 Gas - nämlich Methan - umwandeln können, was zu einer Verringerung des Gasdrucks und damit zu einer Reduktion von Darmkrämpfen führt.

Ihre Stichprobenergebnisse für den Ballaststoffabbau liegen in "Höher als normal". Dies bedeutet, dass Ihre Freunde häufiger als normalerweise vorkommen.

Obwohl es keine wissenschaftsbasierten Richtlinien gibt, um Blähungen loszuwerden, gibt es hier ein paar Tipps und Tricks, die Ihnen helfen könnten, Ihre Symptome zu bewältigen:

- Erhöhen Sie nach und nach Lebensmittel die reich an Ballaststoffe sind. Gas und Blähungen sind normal, wenn Sie Ballaststoffe konsumieren - Sie füttern Ihre inneren Freunde! Der Trick besteht nicht darin Ihre Ballaststoffzufuhr zu reduzieren vielmehr geht es darum Ihren Körper Zeit zu geben sich darauf einstellen zu können. Steigern Sie mit zunehmender Ballaststoffaufnahme auch Ihre Zufuhr an Wasser, dies hält die Dinge dort unten in Bewegung.
- Konsumieren Sie eine Tasse Pfefferminztee oder eine Kapsel Pfefferminzöl nach dem Essen. Pfefferminze hilft, den Darm zu entspannen und das Gas und somit Blähungen zu reduzieren.
- Bewegen Sie sich schonend nach Ihrem Essen 10-15 Minuten (Gehen und Yoga sind großartige Optionen).
- Ersetzen Sie Salz durch Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika, Curry, Kurkuma, Ingwer usw.. Diäten mit hohem Salzgehalt können zu Wasserretention und Bauchschmerzen beitragen.
- Behalten Sie alle "Trigger-Lebensmittel" im Auge. Jeder ist anders - was für jemand funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für einen anderen. Wenn Sie wissen, dass

etwas Krämpfe verursachen kann, geben Sie Ihrem Körper die Zeit, um sich anzupassen, bevor Sie es vollständig aus Ihrer Ernährung streichen.


- Die folgenden Lebensmittel können die Gasproduktion und Blähungen verschlimmern. Beachten Sie also diese als mögliche "Trigger Foods": unreife und große Mengen Obst; Süßstoffe in "light" Produkten wie Cola light; Produkte, die viel Luft enthalten, wie z. B. geschlagene Sahne oder Mousse; würzige Lebensmittel; und bestimmte Gemüse wie Lauch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch.
- Darüber hinaus sind bestimmte Lebensmittel schwieriger zu verdauen als andere, wie Linsen, Bohnen, Kohl, Brokkoli, Rosenkohl usw. Reduzieren Sie den Konsum oder tauschen Sie sie gegen eine andere pflanzliche Alternative aus, wenn sich Ihre Symptome nicht mit der Zeit verbessern.
- Es kann helfen, Ihr Gemüse zu kochen, damit es leichter zu verdauen ist.
- Weichen Sie Ihre Hülsenfrüchte über Nacht ein, um etwas von dem Zucker los zu werden, der Magenschmerzen verursacht.
- Achten Sie auf Ihre Darmbewegungen - Verstopfung trägt ein wichtigen Teil zu Blähungen bei.
- Essen Sie langsam (und mit geschlossenem Mund), damit Sie weniger Luft schlucken. Konzentrieren Sie sich auch auf das Kauen von Lebensmitteln - je nach Produkt sollten Sie vor dem Schlucken 10-30 Mal kauen.
- Reduzieren Sie Ihren Verbrauch von kohlenstoffhaltigen Getränken - die Bläschen können in Ihrem Magen-Darm-Trakt eingeschlossen werden und Krämpfe verursachen.
- In den meisten Fällen ist Gas und Blähungen kein Zeichen für eine Krankheit. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie häufig darunter leiden, ist es wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren.

6. Darmherausforderungen

Die drei Unterkategorien unter Darmherausforderungen (Potenzielle Darmprobleme, Infektionsalarm und Fettalarm) können als die schlechten Kategorien angesehen werden, da sie sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Wenn Sie von den Lebensmitteln, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden, entsprechend mehr (gute) oder weniger (nachteilige) konsumieren, können Sie diese Bakterien möglicherweise reduzieren.

Bakterienbereiche

Der Bakterienpiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienpiegel auf "Normal" und "Großartig" abnehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienpiegel
Großartig	Sie sind ein großartiger Gastgeber für Ihre Freunde
Normal	Ihren Freunden geht es gut
Achtung	Ihre Freunde benötigen Ihre Aufmerksamkeit

Über Darmprobleme

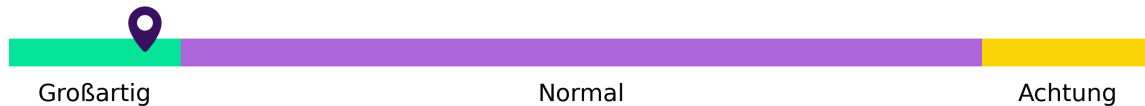
Wir haben die Darmherausforderungen in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns auf charakteristische Bakterien für diese Unterkategorien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Bakterien mehrere Funktionen in verschiedenen Unterkategorien erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem beeinträchtigen, auch Ihre Darmbarriere schwächen oder Ihre potenziellen Darmprobleme verschlimmern. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienpiegel.

Haftungsausschluss

Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

6.1 Potenzielle Dickdarmprobleme

Fusobacterium



Das Darmmikrobiom fördert verschiedene physiologische Funktionen, die mit dem natürlichen Wachstum der Zellen, der Erneuerung von Blutgefäßen im Darm und dem programmierten Zelltod (Apoptose) zusammenhängen. Mehrere Studien haben festgestellt, dass bestimmte Bakterien - einschließlich Fusobacterium - im Zusammenhang mit der Entwicklung von Problemen im Dickdarm stehen könnten. In diesen Studien wurde bei Patienten mit Dickdarmerkrankungen eine Veränderung der Zusammensetzung des Darmmikrobioms beobachtet. Obwohl sich Wissenschaftler nicht einig sind, ob Fusobacterium diese Krankheiten tatsächlich verursacht oder ob es in solchen Umgebungen lediglich besser gedeihen kann, ist das vermehrte aufkommen dieser Bakterien ein Indikator für ein potenzielles Dickdarmproblem.

Ihre Stichprobenergebnisse für potenzielle Dickdarmprobleme sind im Bereich "Großartig". Dies bedeutet, dass Sie ein großartiger Gastgeber für Ihre Freunde sind. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihre potenziellen Dickdarmprobleme zu verbessern.

6.2 Infektionsalarm

Bacteroides



Schlechte Bakterien können im Darm Entzündungen verursachen. Akute Darminfektionen, die häufig zu Durchfall führen und für den Wirt sehr lästig und auffällig sind, werden normalerweise durch infektiöse Bakterien verursacht. Darüber hinaus gibt es weitere Bakterien, die weniger stark ausgeprägt und vom Wirt schlechter wahrnehmbare Symptome verursachen, die aber dennoch unerwünscht sind. Solche Bakterien produzieren beispielsweise Substanzen, die zu Entzündungen führen können wenn sie in den Blutkreislauf gelangen. Sie können auch Antikörper reduzieren, die ein wichtiger Bestandteil eines gutfunktionierenden Immunsystems sind und daher essentiell für die Bekämpfung von Infektionen sind.

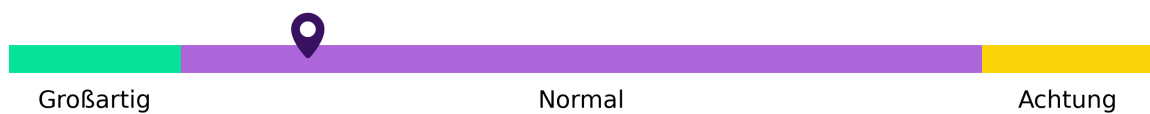
Ihre Stichprobenergebnisse für den Infektionsalarm sind im Bereich "Normal". Dies bedeutet, dass es Ihren Freunden gut geht. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihren Infektionsalarm zu verbessern.

6.3 Fettalarm

Bilophila



Desulfovibrio



Eine fettreiche Ernährung mit niedriger Ballaststoffaufnahme wirkt sich ungünstig auf das Darmmikrobiom aus. Eine solche Ernährungsweise fördert das Wachstum unerwünschter Bakterien an der Darmwand, was zu Entzündungsreaktionen und gesteigerter Darmpermeabilität führen kann. Normalerweise ist ein gesteigertes Vorkommen der Bakterien in dieser Kategorie mit einer höheren Fettaufnahme verbunden. Es kann jedoch auch der Fall sein, dass das Gleichgewicht der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) gestört ist, so dass die Menge an Fett nicht außergewöhnlich hoch ist, sondern nur relativ gesehen im Bezug auf die Menge an verzehrten Kohlenhydraten und Proteinen.

Ihre Stichprobenergebnisse für Fettalarm sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Freunde Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihren Fettalarm zu verbessern.

6.4 Ernährungsempfehlung

Empfohlene Lebensmittel

Die vermehrte Zufuhr der unten angeführten Lebensmittel im Rahmen eines gesunden und abwechslungsreichen Essverhaltens kann dazu beitragen, dass Ihr derzeitiger Bakterienspiegel sinkt

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Portionsgröße
Fettalarm	Alternativen, Käse aus tierischen Alternativen	Käse, pflanzlich	40 g
	Fisch	Anschovis	100 g
		Barramundi	100 g
		Bassa	100 g
		Edelsteinfisch	100 g
		Felchen	100 g
		Kabeljau	100 g
		Königsfische	100 g
		Milchfisch	100 g
		Pangasius	100 g
		Schwertfisch	100 g
		Silberbarsch	100 g
		Tilapia	100 g
		Tilefish	100 g
	Fisch, Krebstraße und Molluscs	Abalone	100 g
	Gemüse	Bohnensprossen	125 g
		Maitake	125 g
		Pilz	125 g
		Reishi	125 g
		Seetang	125 g
		Seetang, Nori	80 g
		Seetangsalat	80 g
		Shiitake	125 g
	Getreide	Brot, Gerste	100 g
		Gerste	120 g
		Hafer	120 g
		Haferbrei	30 g
Haferflocken		30 g	
Haferkleie		30 g	
Hülsenfrüchte	Bean, Edamame	45 g	

		Bean, Pinto	45 g
		Bean, breit	45 g
		Bohne, Brown	45 g
		Bohne, Butter	45 g
		Bohne, grün	45 g
		Bohne, rot	45 g
		Bohne, schwarz	45 g
		Bohne, weiß	45 g
		Erbse, Schnee	45 g
		Erbse, gelb	45 g
		Erbse, geteilt	45 g
		Erbsengrün	45 g
		Kichererbse	45 g
		Linsen	45 g
		Lupine	45 g
		Mehl, Kichererbsen	45 g
		Sojabohne	45 g
	Hülsenfrüchte basierende Dips	Hummus	25 g
	Pflanzliche Alternativen	Cashewgetränk	185 ml
		Hafergetränk	185 ml
		Hamburger, pflanzlich	100 g
		Linsensburger	100 g
		Soja -Drink	185 ml
		Spinat Burger	100 g
		Tofu	100 g
	Weisses Fleisch	Hähnchenfilet	100 g
		Hühnerbrust	100 g
		Kaninchen, alle Schnitte	100 g
		Truthahnbrust	100 g
		Truthahnfilet	100 g

Lebensmittel die Sie meiden sollten

Die Reduzierung der unten angeführten Lebensmittel im Rahmen eines gesunden und abwechslungsreichen Essverhaltens kann dazu beitragen, dass Ihr derzeitiger Bakterien Spiegel sinkt.

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
Fettarm	Getreide	Brioche
		Keks, süß

	Muffin
Gewürze und Gewürze	Margarine
	Schmalz
	Öl Palme
	Öl, Kokosnuss
Innereien	Gehirn
	Herz
	Hühnerleber
	Niere
	Zunge
Molkerei	Butter
	Creme fraiche
	Creme, Kokosnuss
	Schlagsahne
Süßigkeiten, Süßwaren und Gebäck	Croissant
	Fritten
	Gebäck
	Karottenkuchen
	Krapfen
	Kuchen Apfel
	Kuchen, Pudding
	Makkaron
	Obstkuchen
	Schokoladenkuchen
Weisses Fleisch	Hähnchenflügel