

Эстетика

Исследование состава кишечной микробиоты Иванова Мария Ивановна

Отчёт № 0925-ANA-1670 от 29.05.2026 составлен с применением собственных алгоритмов Novabiom® на основании данных секвенирования 16S рРНК микробиоты. Модель секвенатора: Illumina HiSeq

Ваш отчёт проверен квалифицированным специалистом



главный специалист Novabiom
по питанию
Дарья Русанова



Скачайте приложение
Novabiom iOS



Скачайте приложение
Novabiom Android



Уважаемая Мария Ивановна,

спасибо, что выбрали исследование Novabiom Эстетика для исследования микробиоты вашего кишечника, которая отвечает за здоровье организма не только изнутри, но и снаружи.

Мы использовали передовые лабораторные и аналитические методы, а также алгоритмы искусственного интеллекта, чтобы определить состав микробиоты и предложить вам персональные рекомендации для улучшения общего здоровья, красоты и молодости кожи. Для коррекции микробиоты* мы рекомендуем обратить внимание на раздел «Питание».

В разделе «Питание» представлен персональный подбор блюд, полезных для микробиоты кишечника.

В разделе «БАД» представлены персональные рекомендации по биодобавкам, а также трекер для отслеживания их приёма.

Мы проанализировали 250 таксонов* бактерий в предоставленном вами биологическом образце. Уникальные алгоритмы классического и глубокого машинного обучения* на основе градиентного бустинга* и собственная база данных о составе микробиоты более 20 000 реальных людей помогли нам с высокой точностью оценить потенциальное влияние обнаруженных бактерий на ваше здоровье, состояние и качество кожи, а также процессы старения.



Скачайте приложение
Novabiom iOS



Скачайте приложение
Novabiom Android

Сильные стороны микробиоты

Эти результаты отражают хорошие качества вашей микробиоты. Они помогают поддерживать стабильность микробного сообщества и вашего организма.

Соблюдайте рекомендации, чтобы поддержать и усилить вклад этих бактерий.

Низкое сходство с микробиотой пациентов, имеющих диагностированные заболевания

Депрессия

Синдром поликистозных яичников

Синдром раздраженного кишечника

Противовоспалительный потенциал

Выше среднего

Количество бактерий, содержание которых находится в пределах референсных значений

58 бактерий

Количество бактерий с пробиотическим потенциалом

3 бактерии

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

На что обратить внимание

Мы выявили особенности микробиома, на которые стоит обратить особое внимание.

Это не повод для беспокойства — микробиота лишь один из факторов, влияющих на здоровье, и вы можете на неё повлиять, следуя нашим рекомендациям.

Высокое сходство с микробиотой людей, имеющих диагностированные заболевания

Стресс и тревожность

Ожирение

Сахарный диабет 2 типа

Биологический возраст по микробиоте

Выше паспортного

Разнообразие микробиоты

Снижено

Как пользоваться отчётом

Как пользоваться отчётом:

- Изучите материалы отчёта, подготовьте вопросы для обсуждения на консультации.
- Запишитесь на консультацию со специалистом компании в Личном кабинете.
- На консультации зафиксируйте конкретные цели коррекции микробиоты и улучшения самочувствия, план действий.
- Придерживайтесь полученных рекомендаций 3–6 месяцев, делая основной акцент на коррекцию пищевых привычек. Для удобства можете использовать рецепты из раздела «Питание» в Личном кабинете. Отмечайте регулярность соблюдения рекомендаций и особенности самочувствия.
- Сдайте повторный анализ для оценки динамики состава микробиоты через 3–6 месяцев и получите обновлённые рекомендации.

Обратите внимание на цвет значков



Показатель в пределах референсных значений



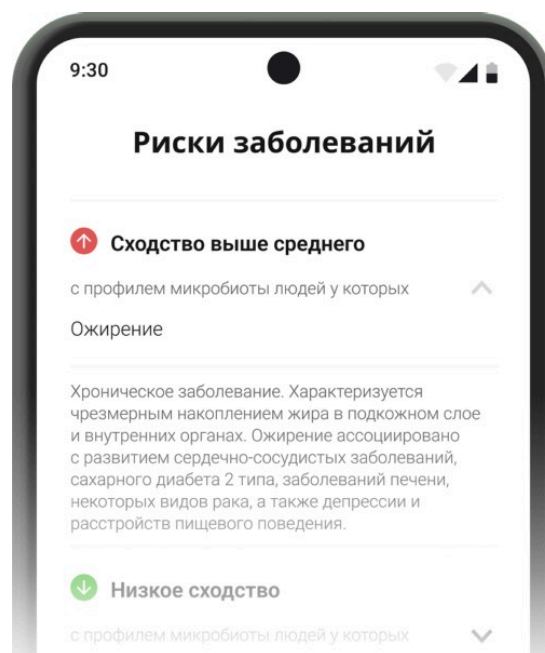
Показатель отклоняется от референсных значений



Бактерии, которые можно скорректировать



Бактерии с потенциально патогенными свойствами



Как пользоваться мобильным приложением Novabiom

Приложение Novabiom — это ваш персональный инструмент для работы с результатами исследования микробиоты, консультациями специалистов и последующими рекомендациями.

Оно объединяет все этапы — от регистрации теста до отслеживания динамики — и делает работу с вашим здоровьем максимально удобной.

- 1 Перейдите по QR-коду, скачайте приложение и зарегистрируйтесь по номеру телефона.
- 2 Изучите материалы отчёта, а также основные показатели вашей микробиоты во вкладке «Здоровье». Подготовьте вопросы для обсуждения на консультации со специалистом.
- 3 Во вкладке «Консультации» запишитесь на консультацию со специалистом Novabiom. Он поможет разобраться в результатах и составить персональный план по коррекции микробиоты, питанию и приёму БАД.
- 4 В разделе «БАД» вы найдёте список рекомендованных добавок. Здесь же можно отслеживать регулярность приёма и контролировать соблюдение назначенного плана.
- 5 БАД — это грамотное дополнение к рациону. Основной акцент стоит сделать на коррекцию питания. В разделе «Меню» доступны рецепты блюд, адаптированные под состав вашей микробиоты. Вы можете составлять рацион на день, сохранять понравившиеся блюда и использовать «карты продуктов» для контроля за питанием.
- 6 Рекомендуется придерживаться назначенной программы в течение 3–6 месяцев, после чего пройти повторное исследование, чтобы оценить динамику состава микробиоты и получить обновлённые рекомендации.



Скачайте приложение
Novabiom iOS



Скачайте приложение
Novabiom Android

Навигация по отчёту:

01 06

Баланс микробиоты

В этом разделе представлены общие характеристики состава микробиоты кишечника. В него входят основные показатели разнообразия и соответствия микробиоты возрасту, основные таксоны бактерий, вклад в воспалительные процессы.

02 11

На что обратить внимание

В разделе показаны результаты анализа сходства вашей микробиоты с микробиотой людей с различными заболеваниями

03 16

Группы бактерий и их функции

В разделе представлены основные функциональные группы бактерий:

- пробиотические бактерии
- условно-патогенные и патогенные бактерии
- бактерии, вызывающие заболевания урогенитального тракта
- бактерии, синтезирующие КЖК
- бактерии, поддерживающие метаболическое здоровье
- бактерии, участвующие в метаболизме эстрогенов*
- бактерии, метаболизирующие полифенолы
- бактерии ротовой полости
- бактерии, синтезирующие нейромедиаторы
- бактерии, разрушающие муцин
- бактерии, синтезирующие газы

04 47

Персональные рекомендации по питанию

Здесь вы найдёте персональные рекомендации по коррекции рациона, в том числе списки рекомендованных продуктов и примеры блюд на их основе.

05 56

Биологически активные добавки

Здесь представлены рекомендуемые для коррекции вашей микробиоты биологически активные добавки и пробиотики.

06 62

Дополнительные сведения

В этом разделе вы найдёте:

- глоссарий, разъясняющий ключевые термины и понятия, использованные в отчёте;
- список бактерий, отклонившихся от референсных значений и корректируемых рекомендациями.

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

01

Баланс микробиоты

В этом разделе представлены общие характеристики вашей микробиоты:

- показатели разнообразия
- соответствие микробиоты вашему биологическому возрасту
- вклад микробиоты в воспаление
- выявленные таксоны бактерий



Микробиота — это фундамент красоты и молодости кожи

Люди одного возраста выглядят по-разному: у кого-то кожа гладкая и плотная, у кого-то — склонная к воспалениям и преждевременному старению. Один из факторов, который определяет эти различия, — состояние микробиоты кишечника.

Микробиота кишечника влияет на здоровье кожи через множество механизмов, включая иммунорегуляцию, модуляцию воспаления и метаболические пути.

Эта связь хорошо изучена и называется **осью «кишечник — кожа»**.

Если полезных бактерий мало, а доля воспалительных микроорганизмов растёт, формируется состояние, которое называют инфламэйджинг (inflammaging) — хроническое вялотекущее воспаление, ускоряющее старение кожи.

Оно приводит к:

- ускоренному разрушению коллагена и эластина
- низкому уровню увлажнённости
- снижению упругости
- повышенной чувствительности и склонности к высыпаниям

Что такое возраст микробиоты и как он связан с молодостью кожи

Возраст микробиоты — это один из способов оценки биологического возраста организма. Он показывает, насколько быстро или медленно организм стареет изнутри, и может быть «старше» или «моложе» вашего паспортного возраста.

При «ускоренном» старении микробиоты чаще наблюдаются признаки саркопении, слабости, хронического воспаления, что параллельно проявляется более выраженными морщинами, сухостью и нарушением барьерной функции кожи. Снижается количество полезных бактерий — прежде всего тех, что производят короткоцепочечные жирные кислоты (КЖК)*.

КЖК, образуемые в кишечнике, через кровоток попадают в кожу. Они воздействуют на клеточном уровне, ослабляя окислительный стресс и подавляя воспалительные реакции. Это создаёт благоприятные условия для работы фибробластов — ключевых клеток дермы, отвечающих за синтез коллагена, эластина и других структурных компонентов, что в итоге способствует улучшению общего состояния кожи.

Можно ли «омолодить» микробиоту?

Да! Возраст микробиоты — управляемый показатель.



По результатам исследования, **возраст вашей микробиоты выше вашего паспортного возраста**. Это результат, который отражает нарушения в общем разнообразии и функционировании микробиоты. Показатель можно скорректировать, изменив питание в соответствии с персональными рекомендациями.

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Вклад микробиоты в воспаление

Воспалительный потенциал отражает степень влияния микробиоты на уровень системного воспаления в организме.

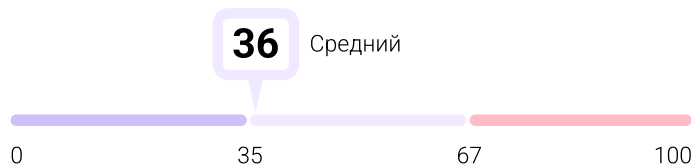
Повышенный воспалительный фон ассоциирован с воспалительными заболеваниями кожи, такими как акне, атопический дерматит, псориаз и розацеа, а также с общей склонностью кожи к покраснению и раздражению.

Хроническое системное воспаление может также негативно влиять на состояние волос — способствовать их истончению и повышенному выпадению.

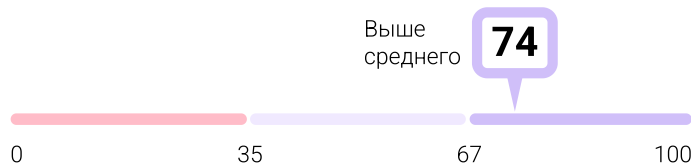
Сбалансированная микробиота, напротив, снижает воспалительный фон и окислительный стресс. Это создаёт благоприятные условия для поддержания здоровья кожи и волос, сохраняет их красоту и качество.

Чтобы оценить влияние микробиоты на качество кожи и волос, мы анализируем два показателя:

Воспалительный потенциал* — это способность вашей микробиоты усиливать воспаление в организме путём выделения комплекса веществ, провоцирующих воспалительную активность иммунных клеток.



Противовоспалительный потенциал* — способность вашей микробиоты подавлять избыточное воспаление в организме путём синтеза комплекса веществ, «успокаивающих» иммунные клетки.



Как воспаление ускоряет старение кожи

Хроническое воспаление запускает процессы, которые напрямую влияют на внешний вид и качество кожи:

- Активируются провоспалительные цитокины, что усиливает воспаление в коже, провоцирует высыпания, зуд, покраснение и повышает чувствительность кожи к внешним факторам
- Активируются ферменты, которые разрушают коллаген и эластин, что ускоряет появление морщин
- Снижается способность фибробластов синтезировать новый коллаген. В результате кожа теряет упругость, становится менее плотной, быстрее появляются морщины
- Повышается трансэпидермальная потеря воды, снижая уровень увлажнённости кожи
- Нарушается микроциркуляция, что придаёт коже «серый» вид
- Кожа становится менее устойчивой к косметологическим процедурам (например, лазерные процедуры, RF-лифтинг, химические пилинги) и хуже восстанавливается

Противовоспалительный потенциал вашей микробиоты высокий, а воспалительный — в пределах средних значений. Текущий профиль микробиоты в полной мере выполняет противовоспалительную функцию. Придерживайтесь наших рекомендаций, чтобы и дальше поддерживать здоровье и красоту.

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Показатели разнообразия

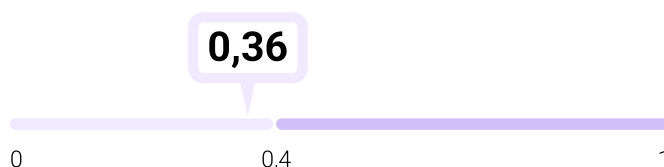
Разнообразие микробиоты — фундаментальный показатель её здоровья. Чем разнообразнее бактериальный состав, тем эффективнее микробиота выполняет свои защитные, метаболические и иммунорегуляторные функции.

Снижение разнообразия микробиоты связано с развитием множества заболеваний, включая ожирение, акне и псориаз, а также с процессами старения организма.

Для комплексной оценки разнообразия используются три показателя:

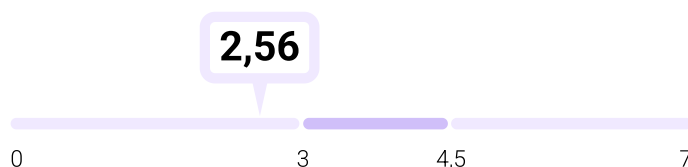
Индекс Пиелу*

Показывает равномерность распределения таксонов* в микробиоте.



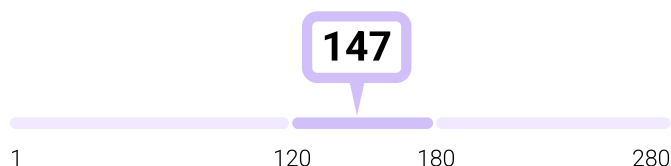
Индекс Шеннона*

Одновременно отражает количество таксонов* и равномерность их распределения.



Общее количество родов*

Позволяет оценить разнообразие микробиоты в сравнении со средними показателями у здоровых людей.



Такое распределение индексов означает, что разнообразие вашей микробиоты снижено. Отдельные таксоны доминируют над другими, что уменьшает устойчивость микробного сообщества.

Используйте персональные рекомендации по питанию — они помогут постепенно восстановить разнообразие микробиоты и положительно повлиять на состояние кожи и всего организма.

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.



Преобладающие таксоны

По этим показателям вы можете определить, какие бактерии доминируют в составе микробиоты и вносят вклад в показатели разнообразия.

Здесь представлены группы бактерий в иерархии: от самых крупных (филы) до самых частных (роды).

Филы (типы) бактерий

У вас выявлены следующие филы



Классы бактерий

У вас выявлены следующие классы



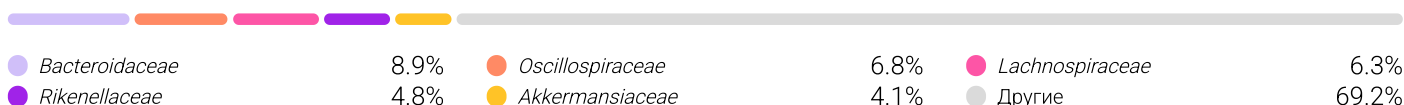
Порядки бактерий

У вас выявлены следующие порядки



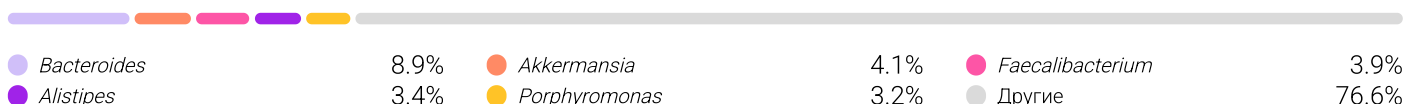
Семейства бактерий

У вас выявлены следующие семейства



Роды бактерий

У вас выявлены следующие роды



02

На что обратить внимание

Здесь вы найдёте основные параметры вашей микробиоты, на которые следует обратить внимание.

Мы оценили сходство вашей микробиоты с профилем микробиоты людей с различными заболеваниями.



Оценка сходства вашей микробиоты

↑ Сходство выше среднего

с профилем микробиоты людей, у которых
Стресс и тревожность

Список влияющих факторов

- Психоэмоциональное перенапряжение
- Нарушение сна
- Наличие сопутствующих заболеваний
- Тревожный тип личности

Состояния, возникающие в ответ на неожиданные или негативные события. Могут привести к различным нарушениям физического и ментального здоровья, снижению либидо, продуктивности, потере концентрации и мотивации. Кроме того, тяжелый и длительный стресс сопровождается изменениями в работе сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем организма.

Возникают одинаково часто как у мужчин, так и у женщин в зависимости от конкретной ситуации или личных обстоятельств.

↑ Сходство выше среднего

с профилем микробиоты людей, у которых
Ожирение

Список влияющих факторов

- Малоподвижный образ жизни
- Генетическая предрасположенность
- Несбалансированное питание
- Нерегулярное питание и переедание
- Психологический фактор: защита от внешних обстоятельств, «заедание эмоций»
- Приём некоторых гормональных препаратов

Хроническое заболевание. Характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах. Ожирение ассоциировано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, заболеваний печени, некоторых видов рака, а также депрессии и расстройств пищевого поведения.

Чаще встречается у женщин. Возникает, начиная с 20–30, но чаще после 40 лет.

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.



↑ Сходство выше среднего

с профилем микробиоты людей, у которых
Сахарный диабет 2 типа

Список влияющих факторов

- Несбалансированное питание
- Генетическая предрасположенность
- Малоподвижный образ жизни
- Стресс
- Курение и алкоголь
- Сопутствующие заболевания (артериальная гипертензия, атеросклероз, поликистоз, нарушение липидного обмена)

Метаболическое заболевание. При сахарном диабете 2 типа нарушается восприимчивость организма к инсулину (отвечает за снижение уровня глюкозы в крови).

Чаще встречается у женщин. Возникает преимущественно после 40 лет.

✓ Среднее сходство

с профилем микробиоты людей, у которых
Мигрень

Список влияющих факторов

- Травмы головы, позвоночника, нижней челюсти
- Нарушения сна, менструального цикла, работы эндокринной системы
- Факторы образа жизни: нерегулярное питание, частое употребление жирной пищи, физическое перенапряжение, стресс

Вид головной боли, который характеризуется периодически повторяющимися приступами пульсирующей головной боли, нередко с односторонней локализацией и достаточной интенсивностью, что затрудняет повседневную активность человека.

По статистике, женщины более склонны к мигрени, чем мужчины. Средний возраст возникновения мигрени — около 30 лет, но возможно более раннее и более позднее начало.



↓ Низкое сходство

с профилем микробиоты людей, у которых
Депрессия

Список влияющих факторов

- Психотравмирующее событие
- Наследственность
- Употребление психоактивных веществ
- Наличие тяжелых хронических заболеваний

Психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Депрессия чаще диагностируется у женщин. Возраст возникновения может быть разным, но часто расстройство проявляется в 30–40 лет.

↓ Низкое сходство

с профилем микробиоты людей, у которых
Синдром поликистозных яичников

Список влияющих факторов

- Генетическая предрасположенность
- Частые инфекции, перенесенные в детстве, интоксикации
- Заболевания органов эндокринной системы (например, щитовидной железы), ожирение
- Чрезмерные умственные и физические нагрузки, недоедание, стресс

Хроническое эндокринное заболевание, при котором у женщины отсутствует или редко происходит овуляция — выход готовой к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника в маточную трубу. Патология сопровождается репродуктивными нарушениями (неспособность забеременеть и родить ребёнка), расстройствами обмена веществ и психологическими проблемами.

Возникает в возрасте от 20 до 40 лет. Наиболее высокая заболеваемость отмечена у женщин в возрасте 25–30 лет.



Низкое сходство

с профилем микробиоты людей, у которых
Синдром раздраженного кишечника

Функциональное заболевание кишечника. Сопровождается хронической болью и вздутием в животе, нарушениями в работе кишечника.

Может встречаться как у мужчин, так и у женщин. В основном СРК* возникает в 30-50 лет.

Список влияющих факторов

- Генетическая предрасположенность
- Психоэмоциональный фон: стресс, депрессия, тревожность и бессонница

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

03

Группы бактерий и их функции

- пробиотические бактерии
- условно-патогенные и патогенные бактерии
- бактерии, вызывающие заболевания урогенитального тракта
- бактерии, синтезирующие КЖК
- бактерии, поддерживающие метаболическое здоровье
- бактерии, участвующие в метаболизме эстрогенов
- бактерии, метаболизирующие полифенолы
- бактерии ротовой полости
- бактерии, синтезирующие нейромедиаторы
- бактерии, разрушающие муцин
- бактерии, синтезирующие газы



Пробиотические бактерии

Основа здоровой микробиоты, иммунного баланса и защиты кожи от воспаления

Бактерии с пробиотическим потенциалом — это живые микроорганизмы, которые при достаточном количестве приносят пользу организму и поддерживают здоровье микробиоты.

Мы получаем пробиотические бактерии с рождения — от матери во время родов, затем с грудным молоком, пищей и в виде пробиотиков*. Живые культуры содержатся во многих продуктах питания, например, в натуральном йогурте, кефире, квашеной капусте, кимчи.



Бактерии с пробиотическим потенциалом:

- вырабатывают вещества для защиты от патогенов*
- поддерживают нормальную работу иммунной системы
- снижают уровень воспаления
- укрепляют защитный барьер кишечника

Приём антибиотиков и некоторых других лекарств, кишечные инфекции, хронический стресс и несбалансированное питание могут снижать количество пробиотических бактерий.

Поддерживая баланс микробиоты и достаточную численность пробиотических бактерий, вы заботитесь не только о здоровье кишечника и иммунитета, но и о состоянии кожи — уменьшаете воспаление, покраснение и сухость, а также замедляете процессы её преждевременного старения.
















Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 1,74%	0,09 – 4,95%
Количество таксонов	✓ 3	1 – 6

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	↑ 1,69%	0,01 – 1,5%
<i>Levilactobacillus</i>	✓ 0,01%	0,01 – 0,02%
<i>Lactococcus</i>	✓ 0,04%	0,01 – 0,5%

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Ниже референсных значений:

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Lacticaseibacillus</i>	 0%	0,01 – 0,02%
 <i>Lactiplantibacillus</i>	 0%	0,01 – 0,02%
 <i>Lactobacillus</i>	 0%	0,01 – 1%
 <i>Leuconostoc</i>	 0%	0,01 – 0,5%
<i>Ligilactobacillus</i>	 0%	0,01 – 0,89%
 <i>Limosilactobacillus</i>	 0%	0,01 – 0,03%
 <i>Pediococcus</i>	 0%	0,01 – 0,02%
 <i>Propionibacterium</i>	 0%	0,01 – 0,5%

Придерживайтесь персональных рекомендаций, чтобы поддерживать нормальную численность пробиотических бактерий в вашей микробиоте.

Условно-патогенные и патогенные бактерии

Маркер воспаления, который может отражаться на состоянии кишечника и внешнем виде

Условно-патогенные бактерии* в небольшом количестве могут входить в состав нормальной микробиоты.

Однако при снижении иммунитета, нарушении питания или длительном стрессе они способны избыточно размножиться и провоцировать воспаление. При этом некоторые условно-патогенные бактерии способны «распространять» гены устойчивости к антибиотикам другим представителям микробиоты, что снижает эффективность антибактериальных препаратов.

Избыточный рост условно-патогенных и патогенных бактерий — это не только риск кишечных инфекций. Он связан с усилением системного воспаления и нарушением работы оси «кишечник — кожа». Кожа может стать более чувствительной, чаще краснеть, могут усилиться высыпания, зуд и сухость, а процессы преждевременного старения — ускориться.

! Обнаружены бактерии с патогенным потенциалом

Такие бактерии чаще передаются через загрязнённую пищу или воду, а также при контакте с инфицированными людьми и животными. Иногда они могут присутствовать в кишечнике без выраженных симптомов — это состояние называют носительством*.

Контроль условно-патогенных микроорганизмов важен не только для здоровья ЖКТ, но и для поддержания ровного тона кожи, снижения воспалений и сохранения её молодости.





















Обнаружение таких бактерий не является диагнозом. Однако при наличии симптомов кишечной инфекции у вас или ваших близких рекомендуется обратиться к профильному специалисту (гастроэнтерологу, инфекционисту).

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	15,94%	8,12 – 32,46%
Количество таксонов	33	15 – 43

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Aeromonas</i>	0,01%	0,00%
<i>Serratia</i>	0,01%	0,00%
<i>Salmonella</i>	0,02%	0,00%
<i>Victivallis</i>	0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Flavobacterium</i>	0,09%	0,00 – 0,07%

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%
 <i>Porphyromonas</i>	 3,2%	0,00 – 1,13%
<i>Actinomyces</i>	 0,01%	0,00 – 0,11%
<i>Bacillus</i>	 0,01%	0,00 – 0,18%
<i>CAG-352</i>	 0,01%	0,00 – 0,06%
<i>Cronobacter</i>	 0,01%	0,00 – 0,03%
<i>Haemophilus</i>	 0,01%	0,00 – 0,31%
<i>Pantoea</i>	 0,01%	0,00 – 0,07%
<i>Peptococcus</i>	 0,01%	0,00 – 0,08%
<i>Peptoniphilus</i>	 0,01%	0,00 – 0,15%
<i>Staphylococcus</i>	 0,01%	0,00 – 0,09%
<i>Tannerella</i>	 0,01%	0,00 – 0,04%
<i>Veillonella</i>	 0,01%	0,00 – 0,81%
<i>Candidatus Soleaferrea</i>	 0,02%	0,00 – 0,1%
<i>Citrobacter</i>	 0,02%	0,00 – 0,13%
<i>Dorea</i>	 0,02%	0,00 – 0,3%
<i>Negativibacillus</i>	 0,02%	0,00 – 0,12%
<i>Bilophila</i>	 0,03%	0,00 – 0,55%

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Erysipelatoclostridium</i>	✓ 0,04%	0,00 – 0,2%
<i>Klebsiella</i>	✓ 0,04%	0,00 – 0,26%
<i>Tyzzerella</i>	✓ 0,04%	0,00 – 0,18%
<i>Escherichia-Shigella</i>	✓ 0,06%	0,00 – 4,45%
<i>Escherichia</i>	✓ 0,06%	0,00 – 4,45%
<i>Streptococcus</i>	✓ 0,14%	0,00 – 0,83%
<i>Lachnoclostridium</i>	✓ 0,18%	0,00 – 0,66%
<i>Enterobacter</i>	✓ 0,3%	0,00 – 0,34%
<i>Desulfovibrio</i>	✓ 0,38%	0,00 – 0,49%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Бактерии, вызывающие заболевания урогенитального тракта

Фактор женского здоровья и хронического воспаления

В кишечнике обитают бактерии, которые могут попадать в урогенитальный тракт и влиять на состав его микробиоты. Отдельные представители кишечных микроорганизмов способны вызывать заболевания урогенитального тракта (цистит, пиелонефрит).

Нарушение баланса микробиоты кишечника может привести к снижению защитных механизмов и увеличению проницаемости стенки кишечника, что облегчает перемещение бактерий в другие части организма.

Хроническое воспаление и дисбиоз, в том числе в урогенитальном тракте, могут отражаться и на состоянии кожи. Усиление системного воспаления нередко сопровождается повышенной чувствительностью кожи, склонностью к покраснениям, зуду и воспалительным высыпаниям.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	5,34%	1 – 7,96%
Количество таксонов	10	4 – 10

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Serratia</i>	0,01%	0,00%
<i>Porphyromonas</i>	3,2%	0,00 – 1,13%
<i>Staphylococcus</i>	0,01%	0,00 – 0,09%
<i>Veillonella</i>	0,01%	0,00 – 0,81%
<i>Citrobacter</i>	0,02%	0,00 – 0,13%
<i>Klebsiella</i>	0,04%	0,00 – 0,26%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Escherichia</i>	✓ 0,06%	0,00 – 4,45%
<i>Streptococcus</i>	✓ 0,14%	0,00 – 0,83%
<i>Enterobacter</i>	✓ 0,3%	0,00 – 0,34%
<i>Dialister</i>	✓ 1,55%	0,01 – 7,42%

В составе микробиоты могут присутствовать или отсутствовать бактерии, ассоциированные с заболеваниями урогенитального тракта. Для поддержания баланса кишечной микробиоты придерживайтесь наших рекомендаций по питанию. **Представленная информация не является основанием для постановки диагноза. В случае наличия соответствующих симптомов рекомендуем проконсультироваться у профильного специалиста (уролог, гинеколог).**

Бактерии, синтезирующие КЖК

Комплексная поддержка метаболического здоровья, контроля воспаления и качества кожи

КЖК* — это биологически активные соединения, которые синтезируются представителями нормальной микрофлоры толстого кишечника из пищевых волокон*.

В этом разделе представлена информация о бактериях-продуцентах следующих КЖК: ацетата, пропионата, бутирата.

Почему КЖК важны для здоровья и красоты

КЖК участвуют сразу в нескольких ключевых процессах, которые формируют общее состояние организма и напрямую отражаются на внешнем виде:

- служат дополнительным источником энергии
- участвуют в регуляции углеводного и липидного обмена
- снижают уровень хронического воспаления в печени, поджелудочной железе и жировой ткани, способствуя поддержанию нормального веса
- влияют на регуляцию аппетита через энтероэндокринную систему, включая выработку гормона GLP-1
- поддерживают целостность кишечного барьера и уменьшают проницаемость кишечника



Благодаря этим эффектам КЖК поддерживают и здоровье кожи: помогают снижать системный воспалительный фон, улучшают восстановление тканей, поддерживают увлажнённость кожи и замедляют её старение.
























Ацетат

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 25,16%	10,95 – 38,37%
Количество таксонов	✓ 24	20 – 33

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
Coproacter	↑ 0,37%	0,02 – 0,17%

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.





Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Odoribacter</i>	 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%
<i>Butyrivibrio</i>	 0,01%	0,01 – 0,15%
<i>Peptococcus</i>	 0,01%	0,00 – 0,08%
<i>Intestinimonas</i>	 0,01%	0,01 – 0,05%
<i>Peptoniphilus</i>	 0,01%	0,00 – 0,15%
<i>Paraprevotella</i>	 0,01%	0,01 – 1,4%
<i>Fusicatenibacter</i>	 0,02%	0,02 – 0,47%
<i>Oribacterium</i>	 0,02%	0,01 – 0,06%
<i>Alloprevotella</i>	 0,03%	0,01 – 2,78%
<i>Agathobacter</i>	 0,13%	0,05 – 1,39%
<i>Streptococcus</i>	 0,14%	0,00 – 0,83%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Blautia</i>	✓ 0,15%	0,06 – 2,38%
<i>Roseburia</i>	✓ 0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Alistipes</i>	✓ 3,35%	0,02 – 4%
<i>Akkermansia</i>	✓ 4,07%	0,02 – 5,74%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Пропионат

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 23,35%	7,3 – 35,79%
Количество таксонов	✓ 13	12 – 15

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Coprobacter</i>	↑ 0,37%	0,02 – 0,17%
 <i>Odoribacter</i>	↑ 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	↑ 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Coprococcus</i>	↓ 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	↓ 0,02%	0,03 – 0,49%























Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Agathobacter</i>	✓ 0,13%	0,05 – 1,39%
<i>Roseburia</i>	✓ 0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Dialister</i>	✓ 1,55%	0,01 – 7,42%
<i>Negativicutes</i>	✓ 1,72%	0,05 – 17,51%
<i>Alistipes</i>	✓ 3,35%	0,02 – 4%
<i>Akkermansia</i>	✓ 4,07%	0,02 – 5,74%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Бутират

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 17,96%	11,4 – 35,3%
Количество таксонов	✓ 25	21 – 32

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Butyricimonas</i>	↑ 0,34%	0,01 – 0,32%
↻ <i>Odoribacter</i>	↑ 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	↑ 1,69%	0,01 – 1,5%

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
<i>Turicibacter</i>	 0,01%	0,02 – 0,11%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%
<i>Butyrivibrio</i>	 0,01%	0,01 – 0,15%
<i>Peptococcus</i>	 0,01%	0,00 – 0,08%
<i>Intestinimonas</i>	 0,01%	0,01 – 0,05%
<i>Anaerotruncus</i>	 0,01%	0,00 – 0,04%
<i>Oscillospira</i>	 0,01%	0,00 – 0,05%
<i>Pseudobutyrvibrio</i>	 0,01%	0,01 – 0,07%
<i>Peptoniphilus</i>	 0,01%	0,00 – 0,15%
<i>Lachnospira</i>	 0,02%	0,01 – 0,16%
<i>Alloprevotella</i>	 0,03%	0,01 – 2,78%
<i>Agathobacter</i>	 0,13%	0,05 – 1,39%
<i>Blautia</i>	 0,15%	0,06 – 2,38%
<i>Lachnoclostridium</i>	 0,18%	0,00 – 0,66%
<i>Roseburia</i>	 0,21%	0,06 – 1,23%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Butyricicoccus</i>	✓ 0,4%	0,03 – 0,67%
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Subdoligranulum</i>	✓ 0,59%	0,03 – 1,72%
<i>Faecalibacterium</i>	✓ 3,87%	0,24 – 7,27%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Обнаруженные у вас продуценты КЖК могут участвовать в регуляции воспаления и метаболических процессов. Поддерживайте разнообразие микробиоты и следуйте персональным рекомендациям по питанию, чтобы обеспечить достаточный синтез КЖК и поддержать здоровье кожи изнутри.

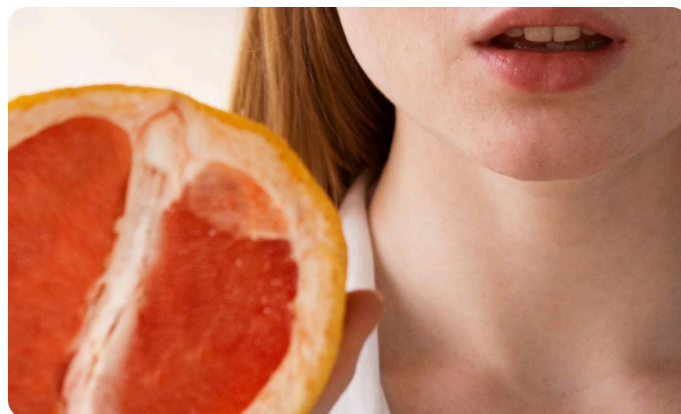
Бактерии, поддерживающие метаболическое здоровье

Регуляция обмена веществ, веса и метаболических факторов, влияющих на внешний вид

Такие бактерии чаще встречаются у людей с нормальной массой тела, чем у людей с ожирением и сахарным диабетом 2 типа. Они могут влиять на наш метаболизм через множество механизмов, но самые распространённые — регуляция воспаления, усвоение углеводов и липидов, регуляция аппетита через кишечные гормоны (например, GLP-1) и производство биоактивных метаболитов* (включая КЖК).

Иногда эти бактерии рассматривают как потенциальные пробиотики нового поколения. Но не стоит торопиться принимать их в виде добавок: вы можете повлиять на их содержание путём соблюдения рекомендаций по питанию и получения питательных веществ для микробиоты.

Поддержание метаболического баланса важно не только для веса и уровня энергии, но и для состояния кожи. Нарушения углеводного и липидного обмена, а также хроническое воспаление могут отражаться на коже в виде тусклого тона, снижения упругости и ускоренного старения.



Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 22,69%	7,72 – 37,32%
Количество таксонов	✓ 8	8 – 10

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	↑ 1,69%	0,01 – 1,5%
<p>Пробиотические бактерии, играющие важную роль в поддержании баланса кишечной микробиоты. Лактат, вырабатываемый <i>Bifidobacterium</i>, может продлевать чувство сытости после еды, воздействуя на синтез гормонов регуляции аппетита. <i>Bifidobacterium</i> также помогают поддержать метаболизм липидов, нормальный уровень липопротеинов и холестерина в крови.</p>		
<i>Roseburia</i>	✓ 0,21%	0,06 – 1,23%
<p>Продуцируют ряд короткоцепочечных жирных кислот, которые регулируют аппетит и, соответственно, массу тела. Недостаточное содержание <i>Roseburia</i> в составе вашей микробиоты негативно сказывается на весе, обмене жиров и углеводов.</p>		

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<p><i>Oscillibacter</i></p> <p>Представители этого рода участвуют в регуляции уровня холестерина и триглицеридов в крови. Низкая численность этих бактерий в структуре микробиоты указывает на увеличение вероятности ожирения, метаболических нарушений.</p>	<p>✓ 0,24%</p>	<p>0,01 – 0,53%</p>
<p><i>Butyricoccus</i></p> <p>Биомаркеры здоровой микробиоты. За счет продукции короткоцепочечных жирных кислот снижают аппетит и увеличивают чувство сытости. Низкая численность <i>Butyricoccus</i> в структуре вашей микробиоты может указывать на риск метаболического синдрома и ожирения.</p>	<p>✓ 0,4%</p>	<p>0,03 – 0,67%</p>
<p><i>Alistipes</i></p> <p>Представители <i>Alistipes</i> выделяют короткоцепочечные жирные кислоты, которые повышают чувство сытости, снижают аппетит и улучшают обмен углеводов. Снижение численности этих бактерий может указывать на повышенную вероятность ожирения, метаболического синдрома, нарушения обмена липидов.</p>	<p>✓ 3,35%</p>	<p>0,02 – 4%</p>
<p><i>Faecalibacterium</i></p> <p>Рассматривается как маркер микробиоты здоровых людей. Изучается в качестве пробиотика нового поколения. <i>Faecalibacterium</i> (особенно <i>Faecalibacterium prausnitzii</i>) – основные продуценты бутирата. Эта важнейшая короткоцепочечная жирная кислота снижает аппетит и повышает чувство сытости. Присутствие данной бактерии в вашей микробиоте может указывать на более низкую вероятность ожирения, метаболического синдрома, диабета.</p>	<p>✓ 3,87%</p>	<p>0,24 – 7,27%</p>
<p><i>Akkermansia</i></p> <p><i>Akkermansia muciniphila</i> влияет на обмен веществ в организме. Она помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы и липидов в крови, способствует сохранению нормального веса за счёт улучшения чувствительности к инсулину, регуляции отложения жира в организме человека.</p>	<p>✓ 4,07%</p>	<p>0,02 – 5,74%</p>
<p><i>Bacteroides</i></p> <p>Способствуют снижению веса, нормализации уровня липидов в крови. Многие представители <i>Bacteroides</i> синтезируют биотин (витамин B7). Если этих бактерий в кишечнике недостаточно, то на фоне дефицита биотина повышается вероятность ожирения и сопутствующих ему заболеваний.</p>	<p>✓ 8,86%</p>	<p>0,01 – 31,49%</p>

Микробиота влияет на обмен веществ и контроль веса, однако наличие или отсутствие этих бактерий не является единственным определяющим фактором. Сбалансированное питание помогает поддерживать здоровую микробиоту и метаболизм. **Представленная информация не является основой для постановки диагноза.**

Бактерии, участвующие в метаболизме эстрогенов

Гормональный баланс как основа красоты и молодости кожи

Микробиота кишечника играет важную роль в метаболизме эстрогенов — женских половых гормонов, которые влияют на здоровье кожи, костей, сердца и общее самочувствие.

После выполнения своей функции активные эстрогены в печени превращаются в неактивные формы и выводятся с желчью в кишечник. Однако некоторые кишечные бактерии вырабатывают фермент β -глюкуронидазу, который снова превращает неактивные формы эстрогенов в активные. Эти гормоны могут всасываться обратно в кровь, повышая общий уровень эстрогенов в организме.

Когда этот механизм функционирует нормально, уровень эстрогенов остаётся в норме. Но при нарушении микробиоты (дисбиозе) этот баланс может нарушиться.

Менопауза — это критический момент для женского здоровья, когда снижение естественного производства эстрогенов сопровождается значительными изменениями в микробиоте кишечника, что также может повлиять на состояние кожи.

Активность β -глюкуронидазы падает, и количество бактерий, которые регулируют циркуляцию эстрогена, уменьшается.

Поэтому забота о микробиоте кишечника — это не только про женское здоровье, но и про сохранение молодой и красивой кожи.



Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 15,83%	8,98 – 30,7%
Количество таксонов	✓ 8	6 – 9

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	↑ 1,69%	0,01 – 1,5%
<i>Staphylococcus</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,09%
<i>Segatella</i>	✓ 0,2%	0,01 – 3,92%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Roseburia</i>	✓ 0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Oscillibacter</i>	✓ 0,24%	0,01 – 0,53%
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Akkermansia</i>	✓ 4,07%	0,02 – 5,74%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Микробиота участвует в метаболизме эстрогенов. Однако важно понимать, что женское здоровье определяется совокупностью факторов и наличие или отсутствие соответствующих бактерий не является единственным критерием оценки женского здоровья. **Представленная информация не является основой для постановки диагноза.**



Бактерии, метаболизирующие полифенолы

Активация антиоксидантной защиты и антиэйдж

Полифенолы — это вещества, которые обладают антиоксидантными свойствами и предотвращают повреждение клеток, снижая развитие хронических заболеваний. Полифенолы содержатся преимущественно в растительной пище: ягодах, фруктах, овощах, орехах, цельных злаках, чае, кофе и красном вине.

Полифенолы плохо усваиваются — большая их часть достигает толстого кишечника, где микробиота расщепляет их на более простые соединения. Например, бактерии преобразуют изофлавоны сои в эквол, а эллаговую кислоту из гранатов и ягод — в уролитины.

Эти метаболиты обладают высокой биодоступностью и оказывают системное влияние на организм.

В частности, эквол в экспериментальных моделях:

- является мощным антиоксидантом
- подавляет активность ферментов, разрушающих коллаген
- стимулирует выработку коллагена I и III типов и эластина

Метаболиты полифенолов можно рассматривать как внутренние «антиэйдж-активы»: они снижают воспаление и оксидативный стресс, защищают коллаген и эластин от повреждения. Эти эффекты потенциально способствуют сохранению упругости кожи и замедлению признаков старения.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	1,99%	0,62 – 10,52%
Количество таксонов	5	4 – 8

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i> Синтезирует эквол, уролитины (источник – эллаговая кислота, изофлавоны)	1,69%	0,01 – 1,5%
<i>Butyrivibrio</i> Синтезирует уролитины (источник – эллаговая кислота)	0,01%	0,01 – 0,15%
<i>Lactococcus</i> Синтезирует эквол (источник – изофлавоны)	0,04%	0,01 – 0,5%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Slackia</i> Синтезирует эквол (источник – изофлавоны)	✓ 0,1%	0,00 – 0,14%
<i>Blautia</i> Синтезирует эквол (источник – изофлавоны)	✓ 0,15%	0,06 – 2,38%

Бактерии кишечника, метаболизирующие полифенолы, помогают лучше усваивать полифенольные соединения из пищи, поддерживают общее состояние здоровья и метаболизм. Поддерживайте содержание этих бактерий, соблюдая персональные рекомендации.

Бактерии ротовой полости

Здоровье зубов, дёсен и вклад в общий воспалительный фон организма



Микробиота полости рта является важной частью общей микробиоты организма. Через ежедневное проглатывание слюны бактерии ротовой полости попадают в желудочно-кишечный тракт и могут влиять на уровень воспаления как во рту, так и в кишечнике, особенно при нарушении баланса оральной микробиоты.

В полости рта определённые бактерии формируют биопленку (зубной налёт), которая вызывает окисление эмали, и в конечном счёте развитие кариеса.

Специфические оральные патогены способны вызывать воспаление дёсен, что со временем может приводить к потере дёсневой ткани, подвижности зубов и ухудшению эстетики улыбки.

Хроническое воспаление при заболеваниях полости рта может сопровождаться повышением системных маркеров воспаления. Воспалительный процесс может отражаться и на состоянии кожи — приводить к покраснениям, высыпаниям, разрушению коллагена и появлению признаков преждевременного старения.

Поддержание здоровья полости рта важно не только для сохранения крепких зубов, здоровых дёсен и эстетики улыбки, но и для снижения хронической воспалительной нагрузки на организм в целом.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 5,69%	0,97 – 6,58%
Количество таксонов	✓ 10	5 – 13

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Methanobrevibacter</i>	↑ 2,27%	0,01 – 0,16%
<i>Porphyromonas</i>	↑ 3,2%	0,00 – 1,13%
<i>Actinomyces</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,11%
<i>Haemophilus</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,31%
<i>Peptococcus</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,08%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Peptoniphilus</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,15%
<i>Shuttleworthia</i>	✓ 0,01%	0,01 – 0,07%
<i>Veillonella</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,81%
<i>Oribacterium</i>	✓ 0,02%	0,01 – 0,06%
<i>Streptococcus</i>	✓ 0,14%	0,00 – 0,83%

Если у вас наблюдаются симптомы заболеваний ротовой полости, обратитесь к профильному специалисту (стоматолог).

Бактерии, синтезирующие нейромедиаторы

Связь микробиоты с эмоциональным фоном и его внешними проявлениями

Состав кишечной микробиоты тесно связан с функционированием нервной системы. Его изменения коррелируют с уровнем депрессии, тревожности, пищевым поведением, восприятием вознаграждения и стрессоустойчивостью.

Микроорганизмы могут модулировать нейрохимические механизмы и иммунные сигналы, передаваемые по оси «кишечник — мозг», в том числе через влияние на синтез и метаболизм серотонина, дофамина, ГАМК (гамма-аминомасляная кислота)* и активацию блуждающего нерва.

Баланс нейромедиаторов, который поддерживает микробиота, отражается не только на психоэмоциональном состоянии, но и на вашем внешнем виде. При гармоничной работе оси «кишечник — мозг» снижается уровень стресса и системного воспаления, нормализуются сон и аппетит.

В результате кожа выглядит более ровной, реже реагирует на стресс высыпаниями и покраснениями, а процессы преждевременного старения замедляются.

В этом разделе представлены бактерии, участвующие в синтезе трёх ключевых нейромедиаторов* — **серотонина, дофамина и ГАМК**.

Они влияют на множество процессов, включая:

- настроение и эмоции
- сон
- память и обучение
- мотивацию
- сексуальное поведение
- мышечный тонус
- перистальтику кишечника

Серотонин — важный нейромедиатор нервной системы, отвечающий за чувство радости и удовлетворения. Играет ключевую роль в регуляции настроения, сна и аппетита. Дисбаланс серотонина ассоциирован с различными психическими расстройствами.

Успешное применение пробиотиков* для дополнительного лечения ментальных расстройств демонстрирует связь микробиоты с балансом серотонина и регуляцией работы нервной системы.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	10,12%	4,41 – 21,08%
Количество таксонов	14	13 – 18

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
Victivallis	0,08%	0,00 – 0,04%

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	1,69%	0,01 – 1,5%
<i>Methanobrevibacter</i>	2,27%	0,01 – 0,16%
<i>Parabacteroides</i>	2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Turicibacter</i>	0,01%	0,02 – 0,11%
<i>Anaerostipes</i>	0,02%	0,03 – 0,49%
<i>Coprococcus</i>	0,02%	0,03 – 0,23%
<i>Butyrivibrio</i>	0,01%	0,01 – 0,15%
<i>Paraprevotella</i>	0,01%	0,01 – 1,4%
<i>Tannerella</i>	0,01%	0,00 – 0,04%
<i>Roseburia</i>	0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Ruminococcus</i>	0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Parasutterella</i>	1,3%	0,01 – 1,72%
<i>Dialister</i>	1,55%	0,01 – 7,42%

Дофамин — нейромедиатор, известный как гормон удовольствия. Он вырабатывается в головном мозге в ответ на приятные ощущения.



Дофамин участвует в системе вознаграждения мозга, влияет на мотивацию и концентрацию внимания. Дисбаланс дофамина связан с рядом неврологических заболеваний.






Не обнаружены



ГАМК (гамма-аминомасляная кислота)* — основной тормозной нейромедиатор центральной нервной системы. Регулирует многие процессы от мышечного тонуса до эмоциональных реакций.

Дефицит ГАМК может вызывать различные неврологические проблемы, включая тревожные расстройства, депрессию, панические атаки и нарушения сна.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	 4,11%	0,32 – 5,92%
Количество таксонов	 4	2 – 5

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Streptomyces</i>	 0,01%	0,01 – 0,04%
<i>Oxalobacter</i>	 0,02%	0,01 – 0,02%

Придерживайтесь персональных рекомендаций по питанию, чтобы бактерии синтезировали достаточное количество нейромедиаторов. Это вклад как в эмоциональный баланс, так и в более «отдохнувший» и здоровый вид кожи. **Представленная информация не является основанием для постановки диагноза.**

Бактерии, разрушающие муцин

Влияние на кишечный барьер и системное воспаление

Муцин — ключевой компонент слизистого слоя, который покрывает кишечный эпителий и защищает его от патогенов и механических повреждений. Некоторые бактерии способны использовать муцин в качестве источника энергии, разрушая его.

Избыточная активность бактерий, разрушающих муцин, способствует увеличению проницаемости кишечного барьера и развитию воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК)*.

Повышенная проницаемость кишечника и хроническое воспаление по оси «кишечник — кожа» могут отражаться и на состоянии кожи.

Это может проявляться усилением акне, атопического дерматита, псориаза, розацеа, а также повышенной чувствительностью кожи, склонностью к покраснениям и зуду.

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	21,28%	10,69 – 34,68%
Количество таксонов	13	9 – 13

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Victivallis</i>	0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Odoribacter</i>	0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Parabacteroides</i>	2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Alloprevotella</i>	0,03%	0,01 – 2,78%
<i>Klebsiella</i>	0,04%	0,00 – 0,26%
<i>Blautia</i>	0,15%	0,06 – 2,38%
<i>Segatella</i>	0,2%	0,01 – 3,92%
<i>Enterobacter</i>	0,3%	0,00 – 0,34%
<i>Barnesiella</i>	0,45%	0,02 – 1,31%

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Alistipes</i>	✓ 3,35%	0,02 – 4%
<i>Akkermansia</i>	✓ 4,07%	0,02 – 5,74%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Важно понимать, что некоторые из перечисленных бактерий могут быть обнаружены у здоровых людей. Их присутствие в составе микробиома только косвенно влияет на возникновение заболеваний. **Представленная информация не является основанием для постановки диагноза.**

Бактерии, синтезирующие газы

Маркер баланса микробиоты и комфортной работы ЖКТ

Микробиота кишечника помогает переваривать пищевые волокна и другие компоненты пищи.

В результате выделяются газы — водород, углекислый газ, метан и сероводород.

Сильное газообразование может вызывать дискомфорт, вздутие, метеоризм и нарушения стула. А при выработке большого количества метана и сероводорода страдает слизистая кишечника, повышается её проницаемость и усиливается системное воспаление.

Избыток газов в кишечнике обычно означает снижение полезных КЖК-продуцирующих бактерий и рост менее желательных микробов.

Сам по себе избыток газов не вызывает кожные симптомы, но является маркером дисбаланса микробиоты, который вызывает снижение защитных метаболитов и может негативно сказаться на состоянии кожи.

Водород (H₂)

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	16,84%	4,96 – 31,2%
Количество таксонов	12	8 – 14

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Victivallis</i>	0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Parabacteroides</i>	2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Ruminiclostridium</i>	0,01%	0,02 – 0,06%
<i>Anaerostipes</i>	0,02%	0,03 – 0,49%
<i>Veillonella</i>	0,01%	0,00 – 0,81%
<i>Dorea</i>	0,02%	0,00 – 0,3%

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Thomasclavelia</i>	✓ 0,04%	0,00 – 0,2%
<i>Roseburia</i>	✓ 0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Ruminococcus</i>	✓ 0,55%	0,04 – 2,3%
<i>Parasutterella</i>	✓ 1,3%	0,01 – 1,72%
<i>Alistipes</i>	✓ 3,35%	0,02 – 4%
<i>Bacteroides</i>	✓ 8,86%	0,01 – 31,49%

Углекислый газ (CO₂)

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	✓ 14,99%	4 – 30,98%
Количество таксонов	✓ 10	7 – 11

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Victivallis</i>	↑ 0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Parabacteroides</i>	↑ 2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Ruminiclostridium</i>	↓ 0,01%	0,02 – 0,06%
<i>Anaerostipes</i>	↓ 0,02%	0,03 – 0,49%
<i>Veillonella</i>	✓ 0,01%	0,00 – 0,81%

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Dorea</i>	0,02%	0,00 – 0,3%
<i>Thomasclavelia</i>	0,04%	0,00 – 0,2%
<i>Roseburia</i>	0,21%	0,06 – 1,23%
<i>Alistipes</i>	3,35%	0,02 – 4%
<i>Bacteroides</i>	8,86%	0,01 – 31,49%

Метан (CH₄)

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	2,27%	0,00 – 2,69%
Количество таксонов	1	0,00 – 2

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Methanobrevibacter</i>	2,27%	0,01 – 0,16%

Сероводород (H₂S)

Показатель	Ваше значение	Референсный диапазон
Общее содержание	0,43%	0,00 – 2,39%
Количество таксонов	3	0,00 – 4



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Citrobacter</i>	✓ 0,02%	0,00 – 0,13%
<i>Bilophila</i>	✓ 0,03%	0,00 – 0,55%
<i>Desulfovibrio</i>	✓ 0,38%	0,00 – 0,49%

Для нормализации процессов газообразования придерживайтесь наших рекомендаций по питанию.
Представленная информация не является основанием для постановки диагноза.

04

Персональные рекомендации по питанию

Здесь вы найдёте персональные рекомендации по коррекции рациона, в том числе списки рекомендованных продуктов и примеры блюд на их основе.



Скачайте приложение
и получите полный список продуктов и блюд



Ваши персональные рекомендации по питанию

Мы проанализировали доступные в вашем регионе продукты и выделили те, что наиболее полезны для вашего микробного профиля. Список включает продукты, разделённые на три категории:

- **«Зелёная» карта:** продукты, поддерживающие здоровье микробиоты.
- **«Жёлтая» карта:** продукты, количество которых следует ограничить.
- **«Красная» карта:** продукты, которые лучше употреблять не чаще 1–2 раз в месяц.

Этот рацион корректирует бактерий: *Coprococcus, Limosilactobacillus, Lactiplantibacillus, Leuconostoc, Methanobrevibacter, Pediococcus, Propionibacterium, Porphyromonas, Lacticaseibacillus, Anaerostipes, Lactobacillus, Odoribacter, Parabacteroides, Coprobacter.*

Ключевые принципы внедрения новых продуктов:

- Разнообразие, а не исключение

Сосредоточьтесь на добавлении полезных продуктов из зелёной карты, чтобы сделать процесс позитивным и менее стрессовым. Используйте список рекомендуемых продуктов, чтобы гарантированно получить необходимые питательные вещества.

- Интересные рецепты

Попробуйте разные сочетания полезных продуктов. Используйте сервис генерации меню в разделе «Питание», чтобы разнообразить рацион и открыть для себя новые вкусы.

- Постепенное введение

Не стремитесь сразу полностью изменить свой рацион. Добавляйте 1–2 новых продукта в день для адаптации организма и предотвращения возникновения нежелательных реакций. Отслеживайте свои ощущения, новые продукты не должны вызывать дискомфорт.

Обращаем ваше внимание на несколько важных фактов:

- Рекомендации в нашем исследовании формируются персонально — исходя из необходимых изменений бактериального профиля микробиоты.
- Если вы вместе с вашим врачом считаете, что на данный момент необходимо сузить вариативность продуктов питания и добавок, вы можете использовать наши рекомендации как ориентир для последующего расширения рациона после снятия ограничений.
- Мы не используем строгие интегративные протоколы и не придерживаемся концепции обширных ограничений во всех случаях, когда это возможно, поскольку одно из ключевых условий поддержания здоровой микробиоты — пищевое разнообразие. В первую очередь мы исходим из потребностей вашей микробиоты.
- Мы учитываем указанные в анкете заболевания и не включаем в отчёт те элементы питания, которые могут навредить, руководствуясь исключительно **клиническими рекомендациями.**

«Зелёная» карта продуктов

Для вашего удобства в картах ниже мы отметили, какое влияние продукт оказывает на микробиоту.

- Улучшение/ухудшение микробиоты:** продукты, которые оказывают комплексное влияние на микробиом и являются частью рекомендованного рациона.
- Питательные вещества:** продукт содержит полезные вещества, влияющие на состав микробиоты. Часть таких веществ можно получить из биологически активных добавок, однако не стоит забывать и о рационе.
- Содержит бактерии:** продукт содержит пробиотические бактерии, которые оказывают положительное влияние на ваше здоровье.
- Корректирует бактерии:** на основе исследований влияния регулярного употребления продукта на состав микробиоты, указаны конкретные бактерии, содержание которых изменяется при приёме продукта.



Морковь
овощи и зелень

Питательные вещества:
арабиногалактаны,
растворимая клетчатка,
пектин



Свекла
овощи и зелень

Питательные вещества:
пектин



Брюссельская капуста
овощи и зелень

Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Красный лук
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Топинамбур
овощи и зелень

Питательные вещества:
арабиногалактаны, инулин,
фруктоолигосахариды



Батат
овощи и зелень

Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Артишок
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин



Чеснок
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Лук-порей
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Репчатый лук
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Спаржа
овощи и зелень

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Мангольд
овощи и зелень

Корректирует бактерии:
Coprobacter



Клюква

ягоды

Питательные вещества:
экстракт виноградных косточек



Черника

ягоды

Питательные вещества:
экстракт черники



Виноград

ягоды

Питательные вещества:
экстракт виноградных косточек



Голубика

ягоды

Улучшает состав
микробиоты



Тыквенные семечки

орехи и семена

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Семена чиа

орехи и семена

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Семена кунжута

орехи и семена

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Безалкогольное красное вино

напитки

Питательные вещества:
экстракт виноградных косточек



Цикорий

напитки

Питательные вещества:
инулин,
фруктоолигосахариды



Филе грудки индейки

мясо и птица

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Говядина

мясо и птица

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Куриное филе грудки

мясо и птица

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Говяжья печень

мясо и птица

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Творог

кисломолочные продукты

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Ацидофилин

кисломолочные продукты

Пробиотики:
Lactobacillus



Кефир

кисломолочные продукты

Пробиотики:
Lactobacillus,
Lactiplantibacillus



Кумыс

кисломолочные продукты

Пробиотики:
Lactobacillus,
Limosilactobacillus,
Lactiplantibacillus



Ряженка

кисломолочные продукты

Пробиотики:
Lactobacillus



Бобовые

бобовые

Корректирует бактерии:
Soprococcus
Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Нут

бобовые

Питательные вещества:
галактоолигосахариды



Маш
бобовые

Питательные вещества:
галактоолигосахариды



Белая фасоль
бобовые

Питательные вещества:
галактоолигосахариды



Горох
бобовые

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА



Чечевица
бобовые

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА,
галактоолигосахариды



Красная фасоль
бобовые

Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Стручковая фасоль
бобовые

Корректирует бактерии:
Coprobacter



Зеленый горошек
бобовые

Улучшает состав
микробиоты



Цитрусовые
фрукты

Питательные вещества:
растворимая клетчатка,
пектин



Зеленый банан
фрукты

Питательные вещества:
инулин, пектин



Груша
фрукты

Корректирует бактерии:
Coprococcus



Ячмень
крупы

Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Полба
крупы

Питательные вещества:
фруктоолигосахариды



Костный бульон
другое

Питательные вещества:
глюкозамин, хондроитин
сульфат



Семга
морепродукты

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Сардины
морепродукты

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Скумбрия
морепродукты

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Лосось
морепродукты

Питательные вещества:
комплекс незаменимых
аминокислот ВСАА,
омега-3 жирные кислоты



Льняное масло
растительные масла

Питательные вещества:
омега-3 жирные кислоты



Пшеничные отруби
цельнозерновые продукты

Питательные вещества:
фруктоолигосахариды



Овсяные хлопья
цельнозерновые продукты

Питательные вещества:
растворимая клетчатка



Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы

мука и мучные изделия

Улучшает состав микробиоты



Ржаная мука

мука и мучные изделия

Питательные вещества: фруктоолигосахариды



Спирулина

продукты, богатые белком

Питательные вещества: комплекс незаменимых аминокислот ВСАА



Куркума

специи и соусы

Корректирует бактерии: *Anaerostipes*



Пахта

молочные продукты

Пробиотики:

Leuconostoc



Квашеная капуста

ферментированные продукты

Пробиотики:

Lactobacillus,
Lactiplantibacillus



Кимчи

ферментированные продукты

Пробиотики:

Lactobacillus,
Lactiplantibacillus



Оливки в рассоле

ферментированные продукты

Пробиотики:

Lactobacillus,
Lactiplantibacillus



Соленые огурцы

ферментированные продукты

Пробиотики:

Lactobacillus, *Pediococcus*,
Lactiplantibacillus



Твердый сыр

сыры твердых сортов

Пробиотики:

Lactobacillus,
Lacticaseibacillus,
Lactiplantibacillus



Сыр Маасдам

сыры твердых сортов

Пробиотики:

Lactobacillus,
Propionibacterium



Мягкий сыр

сыры мягких сортов

Пробиотики:

Lactobacillus,
Lacticaseibacillus,
Lactiplantibacillus

«Жёлтая» карта продуктов

В разделе представлена персональная карта продуктов, которые следует сократить в рационе. **Употребляйте не более 1–2 раз в неделю**, чтобы скорректировать нарушения микробиоты.



Чернослив
сухофрукты

Корректирует бактерии:
Parabacteroides,
Anaerostipes



Сладкие топпинги и сиропы

продукты с высоким содержанием сахара
Корректирует бактерии:
Odoribacter



Жареная курица
мясо и птица

Корректирует бактерии:
Coprococcus



Свинина
мясо и птица

Ухудшение микробиоты



Соусы промышленного производства

другое
Ухудшение микробиоты



Маргарин
другое

Ухудшение микробиоты

«Красная» карта продуктов

В разделе представлена персональная карта продуктов, которые следует временно ограничить в рационе. **Употребляйте не более 1–2 раз в месяц**, чтобы скорректировать нарушения микробиоты.



Кофе
напитки

Корректирует бактерии:
Porphyromonas,
Methanobrevibacter,
Parabacteroides



Чай матча
напитки

Корректирует бактерии:
Methanobrevibacter



Зеленый чай
напитки

Корректирует бактерии:
Odoribacter



Имбирь
другое

Корректирует бактерии:
Parabacteroides



Длиннозерный рис
крупы

Корректирует бактерии:
Lactobacillus

Пример меню для вашей микробиоты

Калорийность рассчитана с учётом физической нагрузки из вашей анкеты. Для корректировки калорийности рациона зайдите в личный кабинет, откройте вкладку «Питание» и выберите подходящую калорийность в соответствии с целями (похудение, поддержание веса).

Это позволит получить более точный и персонализированный план питания.

Средняя суточная калорийность для вашего веса без учёта физической активности составляет

1800 Ккал

Сервис генерации меню «Питание» — уникальная программа, разработанная с целью индивидуального подбора рациона для коррекции микробиоты. Мы обработали большие массивы данных с помощью алгоритмов искусственного интеллекта и сформировали для вас индивидуальный рацион.



Посмотреть рецепты блюд можно в приложении Novabiom в разделе «Питание»

Воспользуйтесь сервисом генерации меню «Питание» в Личном кабинете:

- Скорректируйте калорийность для текущего уровня физической активности
- Подберите блюда из тех продуктов, которые хотите сейчас использовать
- Вдохновляйтесь новыми и традиционными блюдами, которые будут полезны именно вам

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

Варианты завтрака

Основное блюдо



Томатные оладьи

🔥 360 🍴 220 гр.

Б: 12 Ж: 8 У: 62



Гречневая каша с маслом

🔥 360 🍴 240 гр.

Б: 10 Ж: 17 У: 43



Льняная каша с бананом и голубикой

🔥 360 🍴 270 гр.

Б: 11 Ж: 23 У: 30



Гороховая каша

🔥 360 🍴 300 гр.

Б: 15 Ж: 18 У: 36

Напитки



Двухслойный смузи из йогурта и фруктов

🔥 180 🍴 280 гр.

Б: 7 Ж: 3 У: 28



Морковный смузи с апельсином

🔥 180 🍴 300 гр.

Б: 6 Ж: 6 У: 24



Компот из облепихи

🔥 180 🍴 280 гр.

Б: 0 Ж: 2 У: 41



Чай с корицей и имбирем

🔥 180 🍴 290 гр.

Б: 0 Ж: 0 У: 43



Посмотреть рецепты блюд можно в приложении Novabiot в разделе «Питание»

05

Биологически активные добавки

Здесь представлены рекомендуемые для коррекции вашей микробиоты биологически активные добавки и пробиотики.



Закажите персональный набор БАД



Биологически активные добавки

Современный образ жизни — низкая физическая активность, хронический стресс и преобладание переработанных продуктов в рационе — часто приводит к дефициту веществ, необходимых для поддержания баланса микробиоты и нормального обмена веществ.

В таких условиях биологически активные добавки могут стать дополнением к рациону, помогая целенаправленно поддерживать микробиоту и связанные с ней процессы в организме.

Научные данные показывают, что пищевые волокна, антиоксиданты, жирные кислоты и другие биологически активные компоненты способны избирательно стимулировать рост полезных бактерий и ограничивать избыточное размножение условно-патогенных микроорганизмов.

Через это они влияют не только на пищеварение, но и на системное воспаление, метаболизм и состояние кожи.

На основе анализа научных исследований и данных вашего микробиомного профиля мы сформировали список добавок, подходящих именно вам.

Обратите внимание, что эффективность добавок зависит от состава, дозировки, формы выпуска и режима приёма. Перед началом использования рекомендуется проконсультироваться со специалистом.



Пищевые волокна

Ключевые добавки

Инулин

корректирует содержание бактерий *Anaerostipes*

Относится к пищевым волокнам. Поддерживает рост «здоровой» микробиоты кишечника, тем самым улучшая углеводный и липидный обмены и способствуя снижению уровня сахара и холестерина в крови. Встречается в растительной пище: цикории, луке, банане, топинамбуре, ржи, ячмене, спарже.

Пектин

корректирует содержание бактерий *Odoribacter*, *Parabacteroides*

Относится к пищевым волокнам. Полисахарид, структурный элемент растительных тканей. Практически не усваивается пищеварительной системой человека и является энтеросорбентом: выводит токсины и тяжелые металлы. Также способствует снижению уровня холестерина в крови. Содержится во многих овощах и фруктах.

Растворимая клетчатка

корректирует содержание бактерий *Odoribacter*,
Parabacteroides

Растворимые пищевые волокна, поддерживающие рост полезной микробиоты кишечника. Способствуют выработке короткоцепочечных жирных кислот, которые улучшают углеводный и липидный обмен. Псиллиум (шелуха семян подорожника) в кишечнике образует гель, который замедляет всасывание веществ и способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови. Содержится в овсе, ячмене, бобовых, фруктах и овощах.

Арабиногалактаны

корректирует содержание бактерий *Victivallis*

Пищевые волокна, поддерживающие перистальтику кишечника и удерживающие влагу. Содержатся во многих растениях, но больше всего в листовенницах.

Полисахариды

Хондроитин сульфат

корректирует содержание бактерий *Anaerostipes*

Входит в состав хрящей, придает им упругость, способствует снижению боли в суставах.

Вещества природного растительного происхождения

Экстракт черники

корректирует содержание бактерий
Ruminiclostridium

Оказывает положительный эффект на зрительную и иммунную системы. Богат антиоксидантными веществами и микроэлементами, необходимыми для поддержания здоровья организма.

Аминокислоты, белки

Комплекс незаменимых аминокислот ВСАА

корректирует содержание бактерий *Anaerostipes*

Лейцин — источник энергии, повышает выносливость и работоспособность; изолейцин — участвует в регенерации тканей, синтезе гемоглобина, метаболизме глюкозы; валин — необходим для нормального азотного обмена в организме и вывода токсичных веществ.

Полисахариды

Глюкозамин

корректирует содержание бактерий *Anaerostipes*

Вырабатывается хрящевой тканью суставов и входит в состав синовиальной (суставной) жидкости.

Глюкозамин применяют для снижения воспаления в хрящевой ткани.

Вещества природного растительного происхождения

Экстракт виноградных косточек

корректирует содержание бактерий *Coprococcus*

Содержит мощный антиоксидант — проантоцианидин, который защищает клетки от повреждения свободными радикалами. Это способствует замедлению образования морщин на коже (защита от вредного воздействия УФ-излучения), а также снижает риск возникновения возрастной дегенерации сетчатки. Кроме того, экстракт виноградных косточек может улучшать кровообращение, снижать уровень холестерина в крови и уменьшать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Олигосахариды

Фруктоолигосахариды

корректирует содержание бактерий *Anaerostipes*

Относятся к растительным олигосахаридам. Они не перевариваются ферментами человека, но перевариваются ферментами бактерий толстого кишечника, способствуя росту полезных микроорганизмов. Содержатся в бобовых, корне цикория, луке, чесноке, бананах, пшенице.

Галактоолигосахариды

корректирует содержание бактерий *Lactobacillus*

Относятся к олигосахаридам. Способствуют росту полезных бактерий, улучшают перистальтику кишечника. Содержатся в молоке, кефире, йогурте, сое, чесноке и бананах. Также рекомендуем обратить внимание на лактулозу, которая обладает пребиотическими свойствами и применяется для лечения запоров (перед приемом проконсультируйтесь с врачом).

Жирные кислоты

Омега-3 жирные кислоты

корректирует содержание бактерий *Coprococcus*

Это собирательное название для группы жирных кислот, среди которых наиболее ценные: альфа-линоленовая (АЛК) — содержится в нерафинированных маслах, орехах, бобах; эйкозопентаеновая (ЭПК) и докозгексаеновая (ДГК) — содержатся в морепродуктах, особенно жирной рыбе. Омега-3 улучшают работу иммунной системы и мозга, снижают воспаление, регулируют вязкость крови.

Биодобавки — инструмент точечной поддержки микробиоты и связанных с ней процессов в организме. Через влияние на воспаление, обмен веществ и иммунный баланс они помогают не только улучшить пищеварение, но и поддержать здоровье кожи, её барьерные функции и замедлить процессы преждевременного старения.

Запишитесь на консультацию, закажите БАД
и отслеживайте регулярность приёма в приложении
Novabiom



Novabiom iOS



Novabiom Android

Пробиотики

Одним из эффективных способов коррекции состава микробиоты и поддержания её баланса является использование пробиотиков. С учётом результатов вашего исследования и информации из анкеты мы можем рекомендовать определённые пробиотики, которые полезны именно для вашей микробиоты.

Пробиотики влияют не только на пищеварение, но и на системное воспаление, иммунный ответ и метаболизм — процессы, которые напрямую отражаются на состоянии кожи, волос и общем внешнем виде.

Важно!

Перед началом приёма пробиотиков проконсультируйтесь с врачом.

Препараты, содержащие *Lacticaseibacillus*

Корректируют содержание бактерий:

Lacticaseibacillus

Участвуют в синтезе витаминов, выделяют бактериальные антимикробные вещества (бактериоцины) и защищают от патогенных микроорганизмов. Активно синтезируют короткоцепочечные жирные кислоты — это помогает поддерживать баланс воспалительных процессов в

организме. Есть данные о снижении симптомов при приёме пробиотика у людей, страдающих от диареи, синдрома раздражённого кишечника, гастроэнтерита. В некоторых исследованиях подчеркивается антиоксидантная активность бактерий.

Рекомендуемые штаммы	Примеры препаратов, содержащих штаммы
<i>Lacticaseibacillus rhamnosus</i> HN001	Дуожиналь
<i>Lacticaseibacillus rhamnosus</i> GG (ATCC 53103)	Нормобакт L, Комплекс, Probielle Immune

Запишитесь на консультацию, закажите БАД и отслеживайте регулярность приёма в приложении Novabiom



Скачайте приложение
Novabiom iOS



Скачайте приложение
Novabiom Android

*Все определения терминов, аббревиатур и выражений, используемых в тексте, вы можете посмотреть в конце отчёта в разделе «Глоссарий»

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.

06

Дополнительные сведения

Глоссарий, разъясняющий ключевые термины и понятия, использованные в отчёте.

Список бактерий, отклонившихся от референсных значений и корректируемых рекомендациями.



Глоссарий

16S-секвенирование

Метод секвенирования ДНК, направленный на определённый участок генома бактерий. Этот участок называется «геном 16S рРНК» и является «генетическим паспортом» бактерии, позволяющим идентифицировать её вид и род. Метод позволяет узнать, какие бактерии и в каком количестве находятся в образце.

БЖУ

Аббревиатура, состоящая из названий основных питательных веществ в продуктах: белков, жиров и углеводов.

ВЗК

Воспалительные заболевания кишечника — группа заболеваний, характеризующихся длительным воспалением слизистой оболочки кишечника, сопровождающимся болью, диареей и нарушением всасывания.

Воспалительный потенциал микробиоты

Способность микробиоты стимулировать воспалительные процессы в организме. Некоторые бактерии могут вызывать воспаление в кишечнике и других органах, что может приводить к хроническим заболеваниям.

ГАМК

Основной ингибирующий нейромедиатор центральной нервной системы, участвующий в снижении нейронной возбудимости, регуляции тревожности, сна и мышечного тонуса.

Градиентный бустинг

Вариация машинного обучения для задач классификации и регрессии, которая строит модель предсказания в форме ансамбля слабых предсказывающих моделей, обычно деревьев решений.

Микробиом

Генетический материал всех микроорганизмов, составляющих микробиоту. Включает в себя совокупность генов всех микробов, которые обитают в организме.

Микробиота, или микрофлора

Совокупность всех микроорганизмов, обитающих в определённом организме или среде обитания. В контексте человека, речь идёт о триллионах бактерий, грибов, вирусов и архей, населяющих наш кишечник, кожу, ротовую полость и другие органы.

Нейромедиаторы

Биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимических сигналов.

Неопластические процессы

Патологические состояния, характеризующиеся аномальным ростом и делением клеток, приводящим к образованию опухолей, как доброкачественных, так и злокачественных.

Носительство

Состояние, при котором организм человека содержит патогенный микроорганизм, но не проявляет клинических симптомов заболевания. Носитель может быть источником инфекции для окружающих, оставаясь при этом внешне здоровым.

Общее количество родов

Показывает состав микробиоты в сравнении со здоровыми людьми (в среднем). Род бактерий — вторая главная категория в биологической систематике, следует в таксономии за категорией вида. Показатель важен для понимания того, насколько разнообразна ваша микробиота.

Патогены

Микроорганизмы, которые могут вызывать различные заболевания. Патогенами бывают не только бактерии, но и вирусы, грибы и простейшие.

Гематоэнцефалический барьер

Барьер, формируемый оболочками мозга и эпителием кровеносных сосудов. Обеспечивает избирательное проникновение полезных веществ в мозг (КЖК, глюкоза и т. д.), при этом защищает от проникновения потенциально вредных и ненужных компонентов.

Дисбиоз

Нарушение баланса в структуре микробиоты, в её качественном или количественном составе.

ДНК

ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) — генетический материал, который есть в любом живом организме. Она обеспечивает хранение и передачу генетической информации об организме.

Индекс Шеннона

Отражает общее разнообразие микробиоты. Он суммирует большое количество информации о численности и видовом составе микроорганизмов, учитывая число видов и степень их доминирования.

Индекс Пиелу

Показывает равномерность распределения таксонов в микробиоте.

КЖК (короткоцепочечные жирные кислоты)

Биологически активные соединения, которые синтезируются представителями нормальной микрофлоры толстого кишечника из пищевых волокон.

Коррекция микробиоты

Процесс изменения состава и функции микробиоты с целью улучшения здоровья. Этот процесс может включать в себя изменение диеты, приём пробиотиков или пребиотиков, а также другие методы, направленные на восстановление баланса микробиоты.

Инсулинорезистентность

Состояние, при котором клетки организма становятся менее чувствительными к действию инсулина. Клетками хуже усваивают глюкозу, что приводит к повышению уровня сахара в крови и может быть предшественником сахарного диабета 2 типа.

Патогенные бактерии

Микроорганизмы, которые могут вызывать различные заболевания. Патогенами бывают не только бактерии, но и вирусы, грибы и простейшие.

Пищевые волокна (клетчатка)

Это компоненты пищи, которые перевариваются не человеческим организмом, а кишечными бактериями. Рацион с повышенным содержанием клетчатки эффективен для профилактики и лечения сахарного диабета, ожирения, атеросклероза, заболеваний печени и желчного пузыря, дисбиоза.

Пребиотики

Неперевариваемые компоненты пищи, например, растительные волокна, которые стимулируют рост и активность полезных бактерий в кишечнике.

Пробиотики

Микроорганизмы, которые при приёме в достаточном количестве оказывают положительное влияние на здоровье хозяина. Пробиотики представляют собой полезные бактерии, которые улучшают состав микробиоты кишечника, подавляют рост патогенных микроорганизмов и стимулируют иммунную систему.

Противовоспалительный потенциал микробиоты

Способность микроорганизмов в кишечнике подавлять воспаление, регулируя иммунную систему и вырабатывая противовоспалительные вещества. Это может происходить за счёт увеличения количества полезных бактерий, подавления патогенных микроорганизмов и модуляции иммунной реакции организма.

СРК (синдром раздражённого кишечника)

Функциональное расстройство пищеварения, проявляющееся болями в животе, вздутием, диареей или запорами.



Машинное обучение

Объединяет в себе методы и подходы, которые при помощи математических алгоритмов позволяют решать различные исследовательские задачи (например, предсказать риск заболевания по составу микробиоты).

Метаболиты

Вещества, синтезируемые бактериальными клетками, способные влиять как на самих бактерий, так и на организм человека. Например, витамины, короткоцепочечные жирные кислоты и т. д.

Таксон

Группа организмов, объединённая по определенным признакам (например, род, вид, семейство). В контексте микробиоты, таксоны представляют собой группы бактерий, объединённые по каким-либо особенностям (форма, способ питания, место обитания и т. д.).

ТМА (триметиламин)

Вещество, образующееся в кишечнике при расщеплении белков животного происхождения, особенно из красного мяса и яиц. В печени превращается в ТМАО — соединение, связанное с развитием сердечно-сосудистых заболеваний.

Условно-патогенные бактерии

Бактерии, которые в нормальных условиях не вызывают болезни, но при определённых обстоятельствах, например, при снижении иммунитета или дисбиозе, могут стать патогенными.





Список бактерий, отклонившихся от референсных значений









Ниже перечислены бактерии, выявленные в вашем анализе в количестве или контексте, которые требуют внимания.

Это не диагноз, а важный сигнал от вашей микробиоты о возможной необходимости скорректировать образ жизни, питание и состав микрофлоры.









Бактерии, синтезирующие метан

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%

Бактерии, синтезирующие углекислый газ







Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Victivallis</i>	 0,08%	0,00 – 0,04%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%

Бактерии, синтезирующие водород




Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Victivallis</i>	 0,08%	0,00 – 0,04%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%















Бактерии, разрушающие муцин

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Victivallis</i>	 0,08%	0,00 – 0,04%
 <i>Odoribacter</i>	 0,81%	0,02 – 0,75%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%

Бактерии, синтезирующие ГАМК





Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%

Бактерии, синтезирующие серотонин


Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Victivallis</i>	 0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
<i>Turicibacter</i>	 0,01%	0,02 – 0,11%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%




Бактерии ротовой полости

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%
 <i>Porphyromonas</i>	 3,2%	0,00 – 1,13%


Бактерии, метаболизирующие полифенолы

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%





Бактерии, участвующие в метаболизме эстрогенов

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%








Бактерии, защищающие от метаболических заболеваний

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%










Бактерии, ассоциированные с производством бутирата

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Butyricimonas</i>	 0,34%	0,01 – 0,32%
 <i>Odoribacter</i>	 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%










Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
<i>Turicibacter</i>	 0,01%	0,02 – 0,11%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%

Бактерии, ассоциированные с производством пропионата









Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Coprobacter</i>	 0,37%	0,02 – 0,17%
 <i>Odoribacter</i>	 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%

Бактерии, ассоциированные с производством ацетата





Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Coprobacter</i>	 0,37%	0,02 – 0,17%
 <i>Odoribacter</i>	 0,81%	0,02 – 0,75%
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%

Услуги компании, предоставляемые в рамках исследования микробиоты, носят информационный, научно-исследовательский характер. Услуги не являются медицинскими и не имеют самостоятельного законченного значения в вопросах профилактики, диагностики, лечения заболеваний, медицинской реабилитации.










Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Parabacteroides</i>	 2,39%	0,02 – 1,62%
 <i>Ruminiclostridium</i>	 0,01%	0,02 – 0,06%
 <i>Coprococcus</i>	 0,02%	0,03 – 0,23%
 <i>Anaerostipes</i>	 0,02%	0,03 – 0,49%



Бактерии, вызывающие заболевания урогенитального тракта

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Serratia</i>	 0,01%	0,00%
 <i>Porphyromonas</i>	 3,2%	0,00 – 1,13%


Условно-патогенные и патогенные бактерии

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Aeromonas</i>	 0,01%	0,00%
 <i>Serratia</i>	 0,01%	0,00%
 <i>Salmonella</i>	 0,02%	0,00%
 <i>Victivallis</i>	 0,08%	0,00 – 0,04%
<i>Flavobacterium</i>	 0,09%	0,00 – 0,07%
 <i>Methanobrevibacter</i>	 2,27%	0,01 – 0,16%



Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
 <i>Porphyrromonas</i>	 3,2%	0,00 – 1,13%

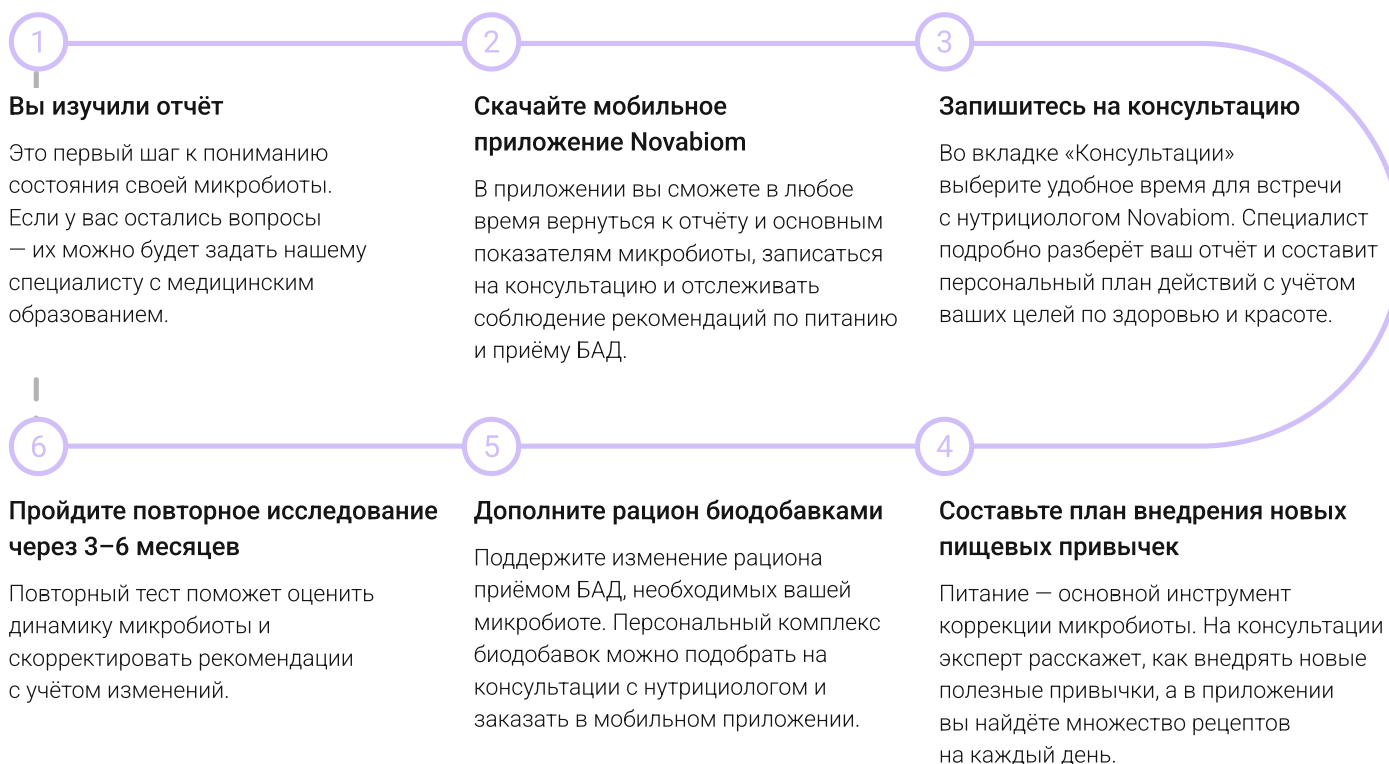
Пробиотические бактерии

Бактерия	Ваше значение	Референсный диапазон
<i>Bifidobacterium</i>	 1,69%	0,01 – 1,5%

Мария Ивановна, поздравляем вас!

Вы получили результаты инновационного исследования микробиоты кишечника **Novabiom Эстетика** — инструмента для комплексной заботы о себе, своём самочувствии, а также красоте и молодости кожи.

Продолжайте движение на пути сбалансированной микробиоте



Наша цель — помочь вам поддерживать и улучшать внешнее и внутреннее состояние, опираясь на данные о микробиоте кишечника. Понимание индивидуальных особенностей микробиоты позволяет выстроить стратегию долгой и активной жизни.



Заходите на сайт, чтобы узнать о нас больше

Сравнение результатов двух исследований позволит оценить динамику изменений микробиоты и при необходимости скорректировать персональные рекомендации. Свой прогресс вы сможете наглядно оценить в мобильном приложении.



Больше о микробиоте кишечника читайте в Telegram-канале