

ИССЛЕДОВАНИЕ **NOVABIOM MAXI**

Номер:0723-BSP-7422

Биоматериал:кал

Модель секвенатора: Illumina HiSeq

Дата генерации отчета: 09.02.2024

ИНФОРМАЦИЯ О ПАЦИЕНТЕ

Клиент:Иванов Иван Иванович

Возраст:48 лет

Рост:168 см

Дата рождения:15.06.1975

Вес:69 кг

Индекс массы тела:24.4

ЦВЕТОВЫЕ ИНДИКАТОРЫ

Цвет индикатора	Описание
	Пробиотические бактерии
	Патогенные бактерии
	Комменсальные бактерии

ОБОЗНАЧЕНИЯ

Иконка	Описание
▲	Значение повышено
▼	Значение понижено
🍽️	Коррекция микробиоты: изменить питание
💊	Коррекция микробиоты: принимать БАД
🧫	Коррекция микробиоты: принимать пробиотики
🏥	Необходимо обратиться к профильному специалисту

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗНООБРАЗИЯ

№	Показатель	Значение	Допустимое значение
1	Индекс Шеннона	1,2▼	3–4,5
2	Индекс Пиелу	0,3▼	от 0,4
3	Общее количество родов	93▼	120–180
4	Соотношение <i>Firmicutes/Bacteroidetes</i>	0,8▼	1,8–6

ОЦЕНКА СХОДСТВА МИКРОБИОТЫ С МИКРОБИОТОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Высокое сходство выявлено с микробиотой пациентов, сахарный диабет 2 типа, ожирение, СРК.
у которых диагностированы следующие заболевания:

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ МИКРОБИОТЫ

Возраст микробиоты (в годах): 60. Возраст микробиоты выше реального возраста более, чем на 10 лет.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ:

№	Показатель	Значение	Допустимое значение
1	Воспалительный потенциал	45	0–67
2	Противовоспалительный потенциал	22▼	35–100

СОДЕРЖАНИЕ БАКТЕРИЙ

ПРОБИОТИЧЕСКИЕ БАКТЕРИИ

Перечисленные бактерии являются обязательной частью здоровой микробиоты. Содержание 0% означает отсутствие бактерий данного рода в образце.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Bifidobacterium</i>	0.65    	0,1–1,5

УСЛОВНО-ПАТОГЕННЫЕ И ЭНТЕРОПАТОГЕННЫЕ БАКТЕРИИ

В случае выявления энтеропатогенных бактерий их допустимое значение равно 0%. В таком случае рекомендуется обратиться за консультацией к профильному специалисту, например, инфекционисту. Остальные бактерии могут встречаться у здорового человека и при отсутствии симптомов со стороны ЖКТ не требуют дополнительных исследований, только поддержания сбалансированности состава микробиоты.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Salmonella</i>	0,01  	0
2	<i>Staphylococcus</i>	0,01	0,01–0,23
3	<i>Bacillus</i>	0,01	0–0,11

БАКТЕРИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УРОГЕНИТАЛЬНОГО ТРАКТА

Данные бактерии могут встречаться и у здоровых людей, однако могут влиять на факторы возникновения заболеваний уrogenитального тракта.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Proteus</i>	0,02	0–0,05

БАКТЕРИИ-ПРОДУЦЕНТЫ ГАЗОВ

Водород (H₂)

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Bacteroides</i>	2,2  	0,3–1,4
2	<i>Alistipes</i>	4,65	0,02–5,08
3	<i>Dorea</i>	0,05	0,01–0,31
4	<i>Roseburia</i>	0,34	0,05–1,3

Углекислый газ (CO₂)

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Bacteroides</i>	2,2	0,3–30,4
2	<i>Alistipes</i>	4,65	0,02–5,08
3	<i>Dorea</i>	0,05	0,01–0,31

Сероводород (H₂S)

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Bilophila</i>	1,79  	0–0,5
2	<i>Desulfovibrio</i>	0,15	0–0,63

БАКТЕРИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МУЦИНОВЫЙ СЛОЙ

Стимулируют синтез муцина:

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Anaerostipes</i>	0,04	0,03–0,48
2	<i>Coprococcus</i>	0,08	0,02–0,3
3	<i>Faecalibacterium</i>	3,86	0,05–1,3
4	<i>Roseburia</i>	0,34	0,05–1,3
5	<i>Subdoligranulum</i>	0,42	0,02–1,6

Разрушают муцин:

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Akkermansia</i>	5,8	0,02–11,4
2	<i>Barnesiella</i>	2,2	0,3–30,4
3	<i>Prevotella</i>	0,01	0,01–2,5
4	<i>Ruminococcus</i>	2	0,04–2,6
5	<i>Victivallis</i>	0,03	0,01–0,07

БАКТЕРИИ-ПРОДУЦЕНТЫ ВТОРИЧНЫХ ЖЕЛЧНЫХ КИСЛОТ

Вторичные желчные кислоты формируются путем ферментации первичных бактериями. Их избыток может быть связан с увеличением воспалительного потенциала микробиоты и риска развития многих заболеваний.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Gordonibacter</i>	0,28	0,03–0,48
2	<i>Bacteroides</i>	2,2	0,02–0,3
3	<i>Bifidobacterium</i>	0,65	0,05–1,3

БАКТЕРИИ, СИНТЕЗИРУЮЩИЕ НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

Серотонин

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Anaerostipes</i>	0,04	0,03–0,48
2	<i>Coprococcus</i>	0,08	0,02–0,3
3	<i>Bifidobacterium</i>	0,65	0,05–1,3
4	<i>Parabacteroides</i>	0,31	0,02–1,2
5	<i>Paraprevotella</i>	0,83	0,01–2,3
6	<i>Phascolarctobacterium</i>	0,05	0,02–0,8
7	<i>Roseburia</i>	0,34	0,05–1,3
8	<i>Butyrivibrio</i>	0,01	0,01–0,3
9	<i>Ruminococcus</i>	2	0,04–2,6
10	<i>Victivallis</i>	0,03	0,01–0,07

Дофамин

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Hafnia</i>	0,06	0,03–0,5
2	<i>Lactobacillus</i>	0,02▲	0–0,01

ГАМК

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Bifidobacterium</i>	0,65	0,1–1,5
2	<i>Oxalobacter</i>	0,02	0,01–0,02
2	<i>Parabacteroides</i>	0,31	0,02–1,2

БАКТЕРИИ, АССОЦИИРОВАННЫЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Данные бактерии могут встречаться и у здоровых людей, однако могут влиять на факторы возникновения заболеваний сердца и сосудов.

№	Название бактерии	Заболевание	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Lachnoclostridium</i>	атеросклероз	0,73▲	0,2–0,7
2	<i>Porphyromonas</i>	атеросклероз	0,87	0–1,5
3	<i>Rothia</i>	эндокардит	0,02	0–0,03
4	<i>Staphylococcus</i>	эндокардит	0,01	0–0,11

БАКТЕРИИ, АССОЦИИРОВАННЫЕ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Данные бактерии могут встречаться и у здоровых людей, однако могут влиять на факторы возникновения онкологических заболеваний.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Fusobacterium</i>	1,79▲	0–0,51
2	<i>Porphyromonas</i>	0,87	0–1,54
3	<i>Helicobacter</i>	0,23	0,01–0,5

БАКТЕРИИ, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОТ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Перечисленные бактерии обычно повышены у людей с нормальной массой тела в сравнении с пациентами с ожирением. Описаны механизмы, через которые бактерии могут влиять на метаболизм липидов и углеводов и регуляцию воспаления.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Oscillibacter</i>	1,19Ψ4▲	0,01–0,55
2	<i>Akkermansia</i>	5,8	0,02–11,4
3	<i>Bacteroides</i>	2,2	0,3–30,4
4	<i>Bifidobacterium</i>	0,65	0,02–10,5
5	<i>Faecalibacterium</i>	3,86	0,1–7,5
6	<i>Butyricicoccus</i>	0,05	0,03–0,9
7	<i>Roseburia</i>	0,34	0,05–1,3
8	<i>Alistipes</i>	4,65	0,02–5,1

БАКТЕРИИ-ПРОДУЦЕНТЫ ТРИМЕТИЛАМИНА (ТМА)

Присутствие в составе кишечной микробиоты бактерий, способных производить ТМА, не обязательно приводит к заболеваниям.

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Enorma</i>	0,28▲	0,02–0,05
2	<i>Desulfovibrio</i>	2,2	0,3–3,4
3	<i>Escherichia</i>	0,65	0,02–1,5

БАКТЕРИИ-ПРОДУЦЕНТЫ ВИТАМИНОВ

При дефиците бактерий-продуцентов витаминов, другие микроорганизмы могут поглощать витамины из пищи, конкурируя с организмом человека. Это может снизить доступность витаминов и усугубить их дефицит, особенно при несбалансированном питании.

№	Витамин	Содержание бактерий		
		Повышено ▲	Понижено ▼	В пределах допустимых значений
1	A	1 род: <i>Lactobacillus</i>	1 род: <i>Eubacterium</i>	2 рода: <i>Bifidobacterium</i> , <i>Ruminococcus</i>
2	B1	1 род: <i>Lactobacillus</i>	9 родов: <i>Acidaminococcus</i> , <i>Arcobacter</i> , <i>Butyricimonas</i> , <i>Cetobacterium</i> , <i>Flavonifractor</i> , <i>Lactonifactor</i> , <i>Megasphaera</i> , <i>Methanobrevibacter</i> , <i>Sellimonas</i>	7 родов: <i>Blautia</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Lachnoclostridium</i> , <i>Romboutsia</i> , <i>Ruminococcus</i> , <i>Victivallis</i>
3	B2	4 рода: <i>Faecalitalea</i> , <i>Faecalibacterium</i> , <i>Lactobacillus</i> , <i>Olsenella</i>	28 родов: <i>Arcobacter</i> , <i>Adlercreutzia</i> , <i>Acidaminococcus</i> , <i>Akkermansia</i> , <i>Anaerococcus</i> , <i>Allisonella</i> , <i>Butyricimonas</i> , <i>Coprobacillus</i> , <i>Cloacibacillus</i> , <i>Coprobacter</i> , <i>Cetobacterium</i> , <i>Eubacterium</i> , <i>Geobacillus</i> , <i>Intestinibacter</i> , <i>Lactonifactor</i> , <i>Leuconostoc</i> , <i>Lactococcus</i> , <i>Megamonas</i> , <i>Muribaculum</i> , <i>Megasphaera</i> , <i>Paenibacillus</i> , <i>Pseudarthrobacter</i> , <i>Propionibacterium</i> , <i>Phascolarctobacterium</i> , <i>Ruminiclostridium</i> , <i>Sanguibacteroides</i> , <i>Sediminibacterium</i> , <i>Weissella</i>	25 родов: <i>Agathobacter</i> , <i>Anaerostipes</i> , <i>Alistipes</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Butyrivibrio</i> , <i>Blautia</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Butyricicoccus</i> , <i>Barnesiella</i> , <i>Dorea</i> , <i>Lachnoclostridium</i> , <i>Lachnospira</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Paraprevotella</i> , <i>Prevotella</i> , <i>Pseudobutyrvibrio</i> , <i>Ruminococcus</i> , <i>Romboutsia</i> , <i>Roseburia</i> , <i>Senegalimassilia</i> , <i>Streptomyces</i> , <i>Tyzzereella</i> , <i>Victivallis</i>

№	Витамин	Содержание бактерий		
		Повышено ▲	Понижено ▼	В пределах допустимых значений
4	B3	4 рода: <i>Collinsella</i> , <i>Faecalitalea</i> , <i>Lactobacillus</i> , <i>Olsenella</i>	20 родов: <i>Anaerofustis</i> , <i>Arcobacter</i> , <i>Acidaminococcus</i> , <i>Akkermansia</i> , <i>Butyricimonas</i> , <i>Coprobacter</i> , <i>Flavonifractor</i> , <i>Intestinibacter</i> , <i>Lactonifactor</i> , <i>Libanicoccus</i> , <i>Megamonas</i> , <i>Methanobrevibacter</i> , <i>Muribaculum</i> , <i>Megasphaera</i> , <i>Methanobacterium</i> , <i>Papillibacter</i> , <i>Ruminiclostridium</i> , <i>Sellimonas</i> , <i>Sanguibacteroides</i> , <i>Sediminibacterium</i>	20 родов: <i>Agathobacter</i> , <i>Alistipes</i> , <i>Anaerostipes</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Blautia</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Barnesiella</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Coprococcus</i> , <i>Dorea</i> , <i>Lachnospira</i> , <i>Lachnoclostridium</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Pseudobutyrvibrio</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Paraprevotella</i> , <i>Prevotella</i> , <i>Ruminococcus</i> , <i>Roseburia</i> , <i>Victivallis</i>
5	B5	1 род: <i>Collinsella</i>	14 родов: <i>Akkermansia</i> , <i>Anaerococcus</i> , <i>Arcobacter</i> , <i>Adlercreutzia</i> , <i>Anaerofustis</i> , <i>Geobacillus</i> , <i>Libanicoccus</i> , <i>Megamonas</i> , <i>Pseudarthrobacter</i> , <i>Papillibacter</i> , <i>Paenibacillus</i> , <i>Phascolarctobacterium</i> , <i>Sellimonas</i> , <i>Sediminibacterium</i>	14 родов: <i>Anaerostipes</i> , <i>Alistipes</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Enterorhabdus</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Pseudobutyrvibrio</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Paraprevotella</i> , <i>Prevotella</i> , <i>Roseburia</i> , <i>Ruminococcus</i> , <i>Streptomyces</i> , <i>Victivallis</i>
6	B6	3 рода: <i>Collinsella</i> , <i>Lactobacillus</i> , <i>Olsenella</i>	27 родов: <i>Akkermansia</i> , <i>Arcobacter</i> , <i>Adlercreutzia</i> , <i>Anaerococcus</i> , <i>Allisonella</i> , <i>Butyricimonas</i> , <i>Cloacibacillus</i> , <i>Christensenella</i> , <i>Eubacterium</i> , <i>Ezakiella</i> , <i>Geobacillus</i> , <i>Gordonibacter</i> , <i>Halobacterium</i> , <i>Halorubrum</i> , <i>Intestinibacter</i> , <i>Leuconostoc</i> , <i>Libanicoccus</i> , <i>Megamonas</i> , <i>Methanobacterium</i> , <i>Methanobrevibacter</i> , <i>Paenibacillus</i> , <i>Pseudarthrobacter</i> , <i>Phascolarctobacterium</i> , <i>Ruminiclostridium</i> , <i>Sanguibacteroides</i> , <i>Sediminibacterium</i> , <i>Turicibacter</i>	17 родов: <i>Anaerostipes</i> , <i>Alistipes</i> , <i>Agathobacter</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Blautia</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Butyrvibrio</i> , <i>Dorea</i> , <i>Lachnospira</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Prevotella</i> , <i>Romboutsia</i> , <i>Roseburia</i> , <i>Streptomyces</i> , <i>Senegalimassilia</i>
7	B7	—	11 родов: <i>Akkermansia</i> , <i>Arcobacter</i> , <i>Butyricimonas</i> , <i>Coprobacter</i> , <i>Cetobacterium</i> , <i>Geobacillus</i> , <i>Intestinibacter</i> , <i>Pseudarthrobacter</i> , <i>Paenibacillus</i> , <i>Sanguibacteroides</i> , <i>Sediminibacterium</i>	10 родов: <i>Alistipes</i> , <i>Barnesiella</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Paraprevotella</i> , <i>Romboutsia</i> , <i>Streptomyces</i> , <i>Victivallis</i>
8	B9	1 род: <i>Lactobacillus</i>	7 родов: <i>Butyricimonas</i> , <i>Coprobacter</i> , <i>Geobacillus</i> , <i>Lactonifactor</i> , <i>Megasphaera</i> , <i>Pseudarthrobacter</i> , <i>Paenibacillus</i>	8 родов: <i>Alistipes</i> , <i>Bacillus</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Blautia</i> , <i>Bacteroides</i> , <i>Odoribacter</i> , <i>Parabacteroides</i> , <i>Prevotella</i>
9	B12	2 рода: <i>Faecalibacterium</i> , <i>Lactobacillus</i>	1 род: <i>Propionibacterium</i>	2 рода: <i>Bifidobacterium</i> , <i>Ruminococcus</i>
10	D3	1 род: <i>Lactobacillus</i>	1 род: <i>Carnobacterium</i>	3 рода: <i>Bifidobacterium</i> , <i>Coprococcus</i> , <i>Ruminococcus</i>
11	K	—	4 рода: <i>Eubacterium</i> , <i>Leuconostoc</i> , <i>Lactococcus</i> , <i>Propionibacterium</i>	—

БАКТЕРИИ-ПРОДУЦЕНТЫ КОРОТКОЦЕПОЧЕЧНЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ (КЖК)

Ацетат

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Akkermansia</i>	5,8  ▲	0,02–3,3
2	<i>Alistipes</i>	1,21	0,01–4,7
3	<i>Bifidobacterium</i>	1,02   	0,02–12,3
4	<i>Coprobacter</i>	0,01 	0,0–0,2
5	<i>Odoribacter</i>	0,08	0,02–0,6
6	<i>Roseburia</i>	0,34	0,02–1,8
7	<i>Intestinimonas</i>	0,04	0,01–0,04
8	<i>Ruminococcus</i>	2	0,02–2,02

Пропионат

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Coprobacter</i>	0,01  ▼	0,02–0,2
2	<i>Akkermansia</i>	5,8  ▲	0,02–3,3
3	<i>Bifidobacterium</i>	0,065	0,02–12,3
4	<i>Alistipes</i>	4,65	0,01–4,7
5	<i>Roseburia</i>	0,34	0,02–1,8
6	<i>Odoribacter</i>	0,02	0,02–0,6
7	<i>Ruminococcus</i>	2	0,02–2,02
8	<i>Fournierella</i>	0,02	0,01–0,11
9	<i>Bacteroides</i>	2,2	20,01–41,5
10	<i>Anaerostipes</i>	0,04	0,02–0,5
11	<i>Coprococcus</i>	0,08	0,02–0,4
12	<i>Phascolarctobacterium</i>	0,53	0,02–0,7

Бутират

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Butyricimonas</i>	13,12  ▲	0,01–0,6
2	<i>Holdemanella</i>	1,15 ▲	0–0,7
3	<i>Butyrivibrio</i>	0,01	0,01–0,16
4	<i>Butyricicoccus</i>	0,05	0,02–1,2
5	<i>Roseburia</i>	0,34	0,02–1,8
6	<i>Intestinimonas</i>	0,04	0,02–1,8
7	<i>Lachnoclostridium</i>	0,23	0,01–1
8	<i>Ruminococcus</i>	2	0,02–2,02
9	<i>Pseudobutyrvibrio</i>	0,01	0,01–0,05
10	<i>Bifidobacterium</i>	0,7	0,02–12,3
11	<i>Agathobacter</i>	0,35	0,02–1,7
12	<i>Negativicutes</i>	0,54	0,01–12,5

МЫМЕТАБОЛИЗМ ПОЛИФЕНОЛОВ

№	Название бактерии	Синтез	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Ellagibacter</i>	уролитины	0,28▲	0,02–0,05
2	<i>Eggerthella</i>	эквол	2,2	0,3–30,4
3	<i>Adlercreutzia</i>	уролитины и дигидроресвератрол	0,65	0,02–10,5

БАКТЕРИИ, МЕТАБОЛИЗИРУЮЩИЕ ЭСТРОГЕНЫ

№	Название бактерии	Содержание, %	Допустимое значение, %
1	<i>Akkermansia</i>	5,8	0,02–11,4
2	<i>Bacteroides</i>	2,2	0,03–30,4
3	<i>Bifidobacterium</i>	0,65	0,02–10,5
4	<i>Prevotella</i>	0,01	0,01–2,5
5	<i>Roseburia</i>	0,34	0,05–1,3
6	<i>Ruminococcus</i>	2	0,04–2,6
7	<i>Staphylococcus</i>	0,01	0–0,11
8	<i>Oscillibacter</i>	1,19▲	0,01–0,55

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МИКРОБИОТЫ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МИКРОБИОТЫ

Мы рекомендуем эти добавки для коррекции профиля микробиоты, однако необходимость назначения конкретных препаратов должна быть оценена врачом исходя из состояния пациента.

№	Название	Корректирует содержание бактерий*
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА		
1	Арабиногалактаны	<i>Faecalibacterium</i> , <i>Lactobacillus</i>
2	Растворимая клетчатка	<i>Lactococcus</i> , <i>Bifidobacterium</i>
АНТИОКСИДАНТНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
3	Экстракт граната	<i>Lactobacillus</i>
ОЛИГОСАХАРИДЫ		
4	Фруктоолигосахариды	<i>Faecalibacterium</i>
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ		
5	Омега-3 жирные кислоты	<i>Bacteroides</i>
МИНЕРАЛЫ		
6	Железо	<i>Bifidobacterium</i>

* Подчеркиванием выделены условно-патогенные бактерии

ПРОБИОТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МИКРОБИОТЫ

№	Препараты, содержащие роды	Корректируют содержание бактерий	Рекомендуемые штаммы	Примеры препаратов*
1	<i>Bifidobacterium</i>	<i>Bifidobacterium</i> , <i>Anaerostipes</i> , <i>Lactobacillus</i>	<i>Bifidobacterium lactis</i> Bi-07 <i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i> BL-04 <i>Bifidobacterium longum</i> subsp. <i>longum</i> 35624	FloraSport 20B, Probielle Bio, Биформ Баланс, Симбиозис Альфлорекс
2	<i>Lactococcus</i>	<i>Lactococcus</i> , <i>Lactobacillus</i>	<i>Lactococcus lactis</i> W58	OMNi-BiOTiC POWER
3	<i>Lactobacillus</i>	<i>Lactococcus</i> , <i>Lactobacillus</i>	<i>Lactobacillus acidophilus</i> NCFM	Биформ Баланс, Probielle Bio
4	<i>Lactiplantibacillus</i>	<i>Haemophilus</i> , <i>Faecalibacterium</i>	<i>Lactiplantibacillus plantarum</i> CECT 7484	ПробиоЛог СРК

* Не является рекламой, все препараты приведены как пример добавок, содержащих указанные бактерии

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МИКРОБИОТЫ

ТИП ПИТАНИЯ

Рекомендованный тип питания: Рацион с высоким содержанием пищевых волокон

КБЖУ: 1700/20%/25%/55%

Корректирует бактерии*: *Bilophila, Parabacteroides, Fusobacterium, Oscillibacter, Bifidobacterium, Lactobacillus, Lachnospirales, Parabacteroides*

* Подчеркиванием выделены условно-патогенные бактерии

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

Желательно, чтобы целевые продукты присутствовали в рационе ежедневно, на выбор.

№	Название	Содержит компоненты, корректирующие профиль микробиоты	Корректирует содержание бактерий*
МОРЕПРОДУКТЫ			
1	Форель	Омега-3 жирные кислоты	<i>Bilophila, Parabacteroides</i>
2	Скумбрия		
3	Печень трески	Железо, омега-3 жирные кислоты	—
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
4	Ряженка	<i>Lactobacillus, Lactiplantibacillus (Lactobacillus plantarum)</i>	—
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ			
5	Овсяные хлопья	Бета-глюканы, устойчивый крахмал, фруктоолигосахариды	—
БОБОВЫЕ			
6	Белая фасоль	Улучшает состав микробиоты	—
ГРИБЫ			
7	Шампиньоны	Арабиногалактаны	<i>Fusobacterium, Oscillibacter</i>
ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ			
8	Топинамбур	Фруктоолигосахариды	<i>Fusobacterium, Oscillibacter, Bifidobacterium</i>
ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ			
9	Квашеная капуста	<i>Lactobacillus, Lactiplantibacillus (Lactobacillus plantarum)</i>	—
СУХОФРУКТЫ			
10	Сушеная груша	Арабиногалактаны	—
НАПИТКИ			
11	Цикорий	Инулин	<i>Fusobacterium, Oscillibacter, Bifidobacterium</i> и еще 3 бактерии
ОРЕХИ И СЕМЕНА			
12	Грецкий орех	Омега-3 жирные кислоты, железо, арабиногалактаны	<i>Lactobacillus, Bilophila</i>
13	Тыквенные семечки	Омега-3, инулин и еще 4 добавки	<i>Lachnospirales</i> и еще 7 бактерий
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ			
14	Гранат	Экстракт граната, растворимая клетчатка и еще 2 добавки	—
15	Яблоко	Растворимая клетчатка	—

ПРОДУКТЫ, УПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

Желательно, чтобы целевые продукты присутствовали в рационе не более нескольких раз в неделю.

№	Название	Влияет на содержание бактерий*
ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ		
1	Свинина	—
ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА		
2	Сахар	—
ДРУГОЕ		
3	Соусы промышленного производства	—
4	Маргарин	—

* Подчеркиванием выделены условно-патогенные бактерии

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

Желательно, чтобы целевые продукты были исключены из рациона на 2–4 месяца для уменьшения численности нежелательных бактерий.

№	Название	Влияет на содержание бактерий*
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
1	Зеленый чай	<i>Bifidobacterium</i>
2	Сливочное масло	—
3	Кунжутное масло	<i>Parabacteroides</i>

* Подчеркиванием выделены условно-патогенные бактерии