



Доклад за чревния микробиом

Подробен доклад: **резултати от теста и хранителни препоръки**

Изследвано и разработено от:



Представител за България:

Microbiome Center Varna
BugSpeaks Bulgaria
bugspeaks.bg



Данни за пробата

Име: **Анонимизирано**
Възраст: **•• г.**
ID: **BS•••••**

Пол: **Жена**
Тип проба: **Изпражнения**

Дата на вземане: **••.••.••••**
Дата на получаване: **••.••.••••**
Дата на доклада: **••.••.••••**

Какво правим, след като получим пробата?

Контрол на пробата

Пробата се проверява
за наличие на течове

Анализ на данните

Данните се анализират
и се изготвя докладът



Секвениране на микробиома

Микробната ДНК се извлича
и секвенира

Контрол на доклада

Докладът се проверява
на няколко етапа

Методология и технически спецификации

- Методология: метагеномно shotgun секвениране (mNGS)
- Технологична платформа: Oxford Nanopore Technologies (ONT) – PromethION
- Основен работен процес: „MetaRich” – собствена аналитична платформа
- Покритие: 247 728 генома
- Референтни бази данни: MicroByte (връзки между микробиома, заболявания и характеристики) и NutriBite (връзки между микробиома, храненето и храните)
- Тип проба: изпражнения (стабилизирани в разтвор, който запазва ДНК)
- Критерии за допустимост на пробата: средно 125 000 висококачествени микробни прочита на проба, със средна стойност N50 от 2,5 Kb.
- Граница на откриване (LoD) и критерии за достоверност: минимум 100 абсолютни таксон-специфични прочита [~0,001% относително изобилие]
- Rych индекс: собствен алгоритмичен показател, който оценява множество характеристики на микробиома, включително разнообразие, потенциал за производство на метаболити, профил на патогените и др.
- Сравнение със здрава популация: резултатите се сравняват със собствената „Здравословна референция” на BugSpeaks, за да се определят оптималните и неоптималните диапазони.

Условия за лабораторно изследване и отчитане

- Това е компютърно генериран недиагностичен доклад, валидиран от упълномощен лекар. Докладът не изисква саморъчен подпис.
- Приема се, че изследваната проба принадлежи на пациента, посочен или идентифициран във формуляра за изследване или чрез баркода. Издадените резултати се отнасят до предоставената проба.
- Тези лабораторни изследвания не са средство за поставяне на диагноза и трябва да бъдат клинично интерпретирани от лекар/клиницист.
- Всички изследвания се извършват и отчитат в рамките на договорения срок.
- Leucine Rich Bio и BugSpeaks потвърждават, че всички изследвания са извършени при най-високи стандарти за качество, клинична безопасност и техническа надеждност.
- Всички резултати от изследванията зависят от качеството на пробата, получена в лабораторията, и от използваната технология.
- Резултатите от изследванията могат да показват междулабораторни различия.
- Резултатите от изследванията не са валидни за съдебно-медицински цели.

Д-р Gopalakrishna Kallapura
PhD, Микробиология

Д-р Robina
MBBS, MD [Патология]

Rohini Prasad
MSc, Хранене

Съдържание

1 Обобщени резултати

- Rych индекс 3
- Препоръки за пробиотици 3
- Открити патогени 3

2 Какво произвеждат микробите

- Потенциал за производство на SCFA 6
- Потенциал за производство на витамини 7
- Потенциал за производство на невротрансмитери 8

3 Какво правят микробите

- Метаболизъм на макронутриенти 9
- Функция на червата 9
- Справяне с непоносимости 11
- Потенциал за издръжливост 11
- Здравни показатели 13
- Предразположение към заболявания 14

4 Какви видове микроби присъстват

- Разнообразие 16
- Разпределение по царства 16
- Основна микробиота 17
- Характеристика на пробиотиците 20
- Характеристика на патогените 25
- Потенциал за възстановяване след антибиотици 29
- Антибиотична резистентност 29
- Петте най-изобилни вида 32

5 Хранителни препоръки 34

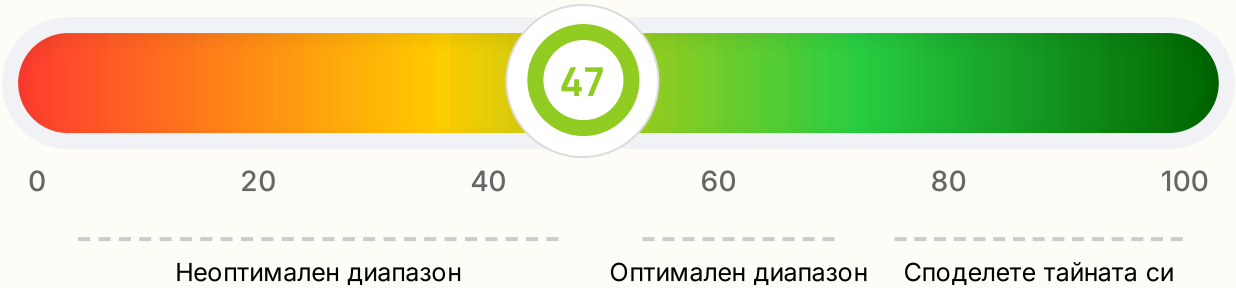
6 Литература 46

7 Отказ от отговорност 48

Ryчh индекс – Вашата оценка за здравето на червата

Резултатите в зеления диапазон означават здрави черва, а тези в червения диапазон – нездравословно състояние. Научете повече за „Ryчh индекс“ в раздела с често задавани въпроси.

Вашият резултат



Пробиотици – Полезните микроби

Възможно е да се нуждаете от добавки, съдържащи тези пробиотици.

- *Lactobacillus amylovorus*
- *Lactobacillus gallinarum*
- *Lactobacillus lactis*
- *Lactobacillus bulgaricus*
- *Lacticaseibacillus casei*
- *Lactobacillus caucasicus*
- *Lactobacillus crispatus*
- *Lactobacillus jensenii*
- *Lactobacillus johnsonii*
- *Lacticaseibacillus paracasei*
- *Lactobacillus pentosus*
- *Levilactobacillus brevis*
- *Limosilactobacillus fermentum*
- *Bifidobacterium animalis*
- *Bifidobacterium lactis*
- *Bacillus clausii*
- *Bacillus coagulans*
- *Bacillus indicus*
- *Bacillus subtilis*
- *Leuconostoc mesenteroides*
- *Pediococcus acidilactici*
- *Saccharomyces boulardii*



Патогени – Вредните микроби

Установеното изобилие на следните патогени е по-високо от средното при здрави хора. Моля, интерпретирайте резултатите в клиничен контекст.

- *Fusobacterium nucleatum*
- *Clostridioides difficile*
- *Escherichia coli*

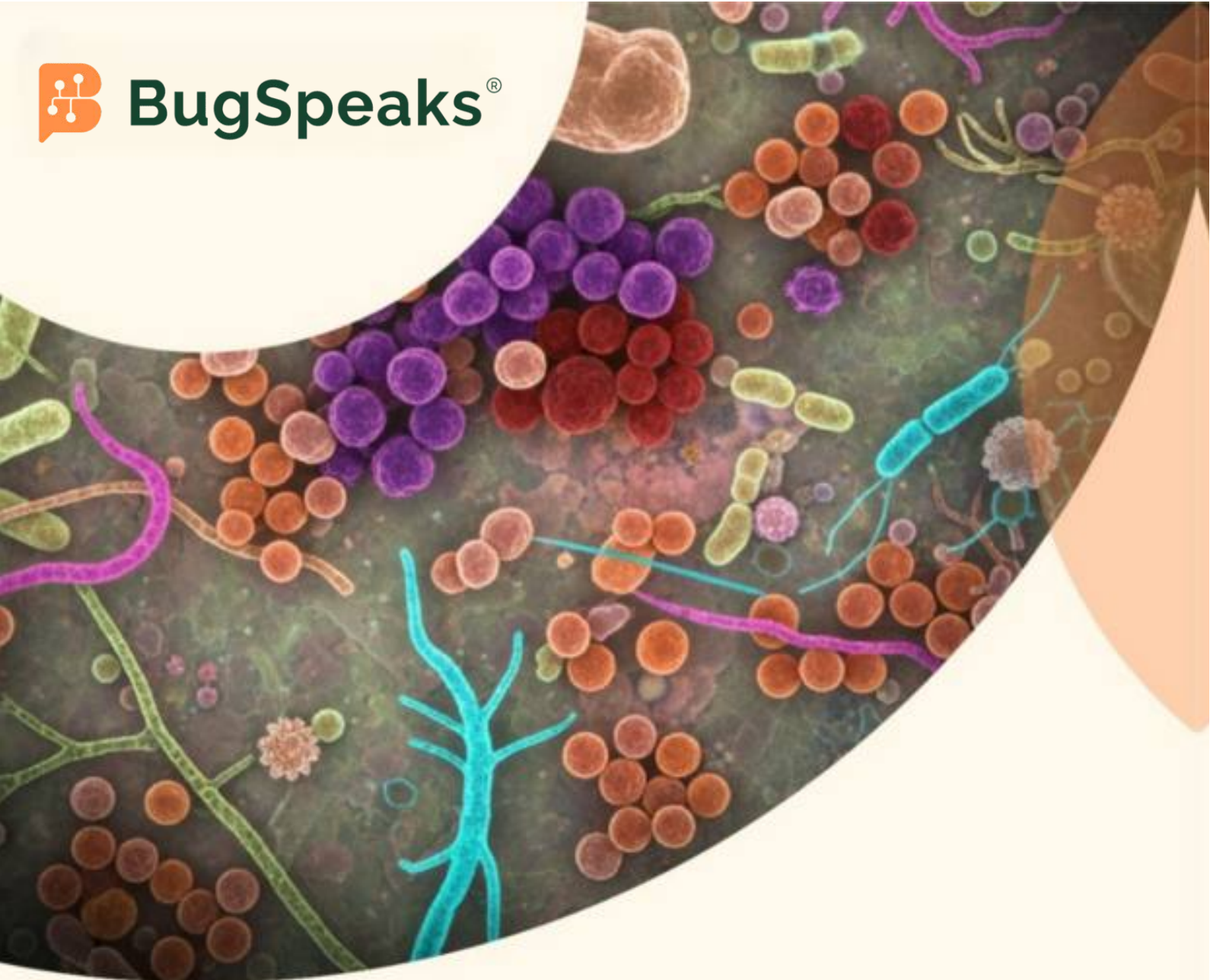
Вашата карта за състоянието на червата

Обобщен преглед на рисковете Ви.

Категория	Ниско	Оптимално	Атипично високо
Потенциал за производство на SCFA	Ацетат, изомаслена киселина, изовалерианова киселина, валерианова киселина	Бутират, капроат, формиат, пропионат	2-метилмаслена киселина
Потенциал за производство на витамини	Витамин B1, витамин B12, витамин B5, витамин B7, витамин C	Витамин B2, витамин B3, витамин B9	Витамин B6
Потенциал за производство на невротрансмитери	Адреналин, хистамин, норадреналин, серотонин, триптамин, триптофан	Ацетилхолин, допамин, ГАМК, глутамат	
Метаболизъм на макронутриенти	Потенциал за метаболизъм на въглехидрати, мазнини и протеини		
Функция на червата		Потенциал за чревна моторика, потенциал за бионаличност на минерали	
Справяне с непоносимости	Справяне с непоносимост към фруктоза, глутен и лактоза	Справяне с чувствителност към хистамин	
Потенциал за издръжливост		Потенциал за аеробна издръжливост, потенциал за физическа издръжливост	
Разнообразие		Оптимално	
Потенциал за възстановяване след антибиотици	Ниско		

Категория	Нисък риск	Умерен риск	Висок риск
Здравни показатели	Склонност към умора, микропластмаси, потенциално възпаление на червата	Пропускливо черво, потенциал за производство на TMAO	

! Антибиотична резистентност
Антибиотици с открити генетични маркери за „резистентност“:



Какво произвеждат микробите?

Изследвано и разработено от:



Производство, метаболизъм и функция на червата (3-зонова система)

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

Използва се за: производство на SCFA, производство на витамини, производство на невротрансмитери, метаболизъм на макронутриенти и функция на червата.

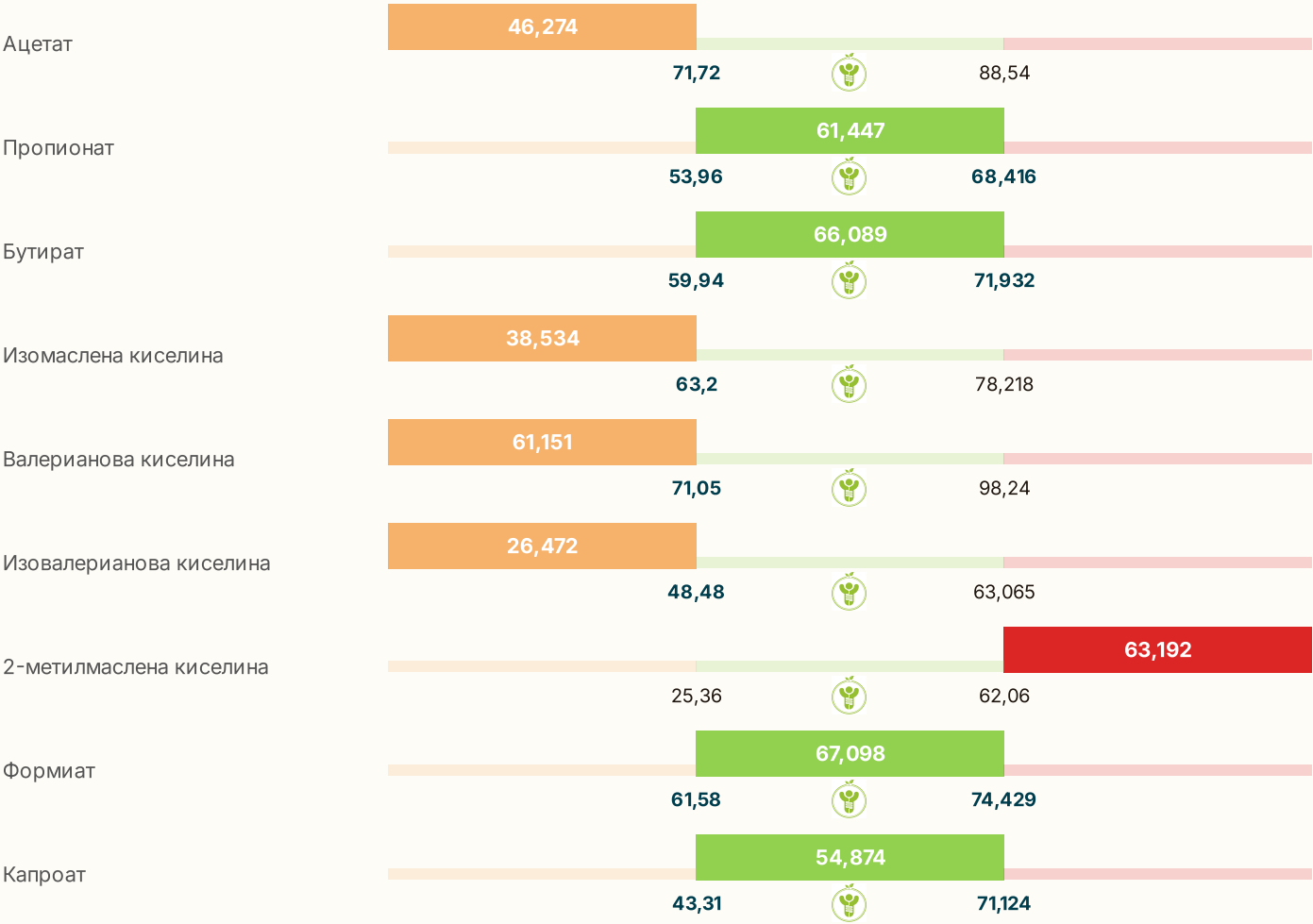


Този раздел оценява способността на червата Ви да изпълняват жизненоважни функции, като производство на витамини и обработване на хранителни вещества.

- Зона 1 (оранжева):** Нисък потенциал. Вашият микробиом може да не изпълнява тази функция на оптимално ниво.
- Зона 2 (зелена):** Оптимален потенциал. Червата Ви са добре подготвени да изпълняват тези функции.
- Зона 3 (червена):** Над оптималното. Стойностите Ви са много високи. Въпреки че това може да звучи положително, съвременните научни изследвания все още не са потвърдили дали „допълнителният“ потенциал в тези области носи полза или създава дисбаланс.

Потенциал за производство на късоверижни мастни киселини (SCFA)

Настоящият потенциал на микробите за производство на SCFA.
(Страница 02 от ръководството)



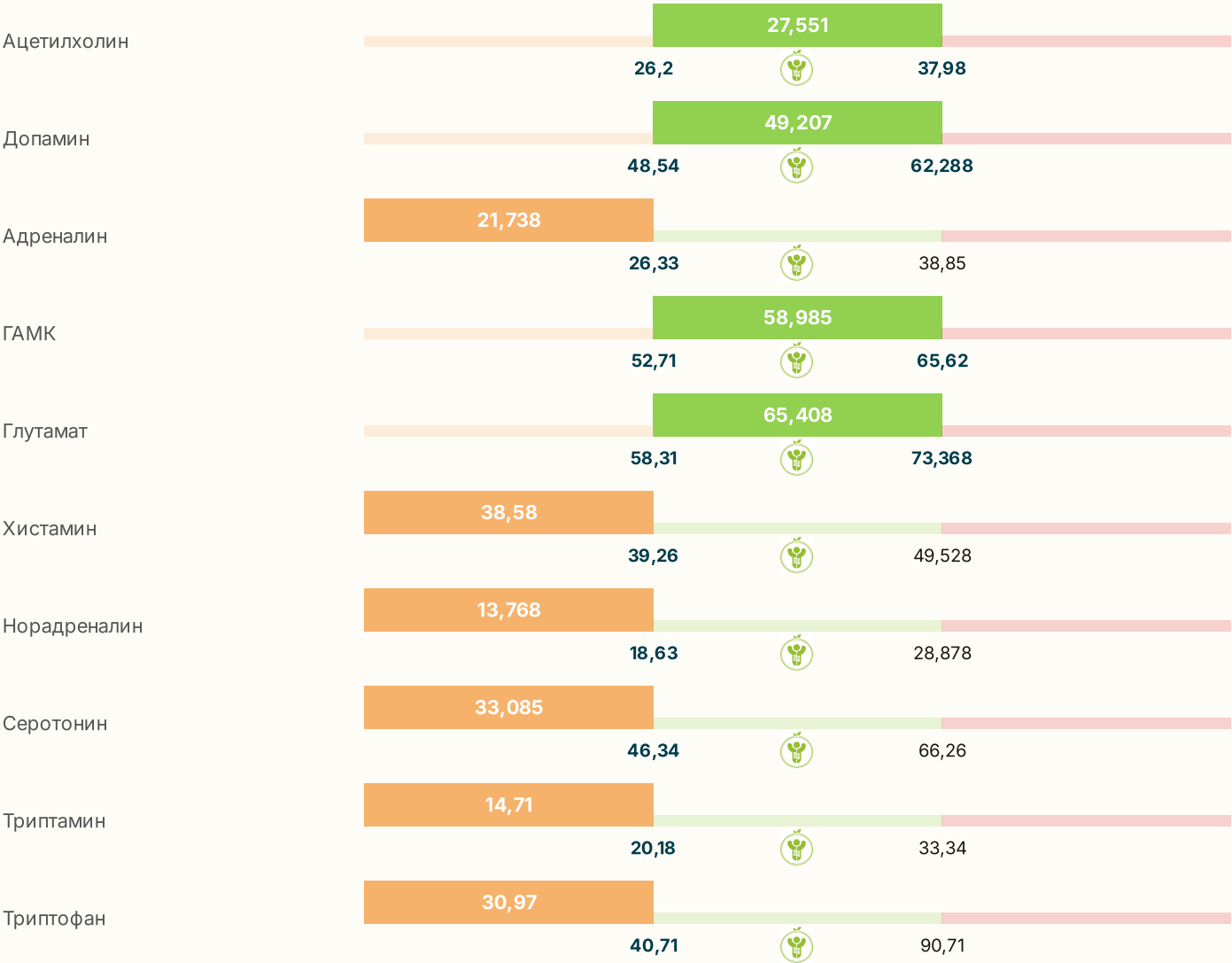
Потенциал за производство на витамини

Настоящият потенциал на микробите за производство на витамини.
(Страница 04 от ръководството)



Потенциал за производство на невротрансмитери

Настоящият потенциал на микробите за производство на невротрансмитери.
(Страница 06 от ръководството)





Какво правят микробите?

Изследвано и разработено от:

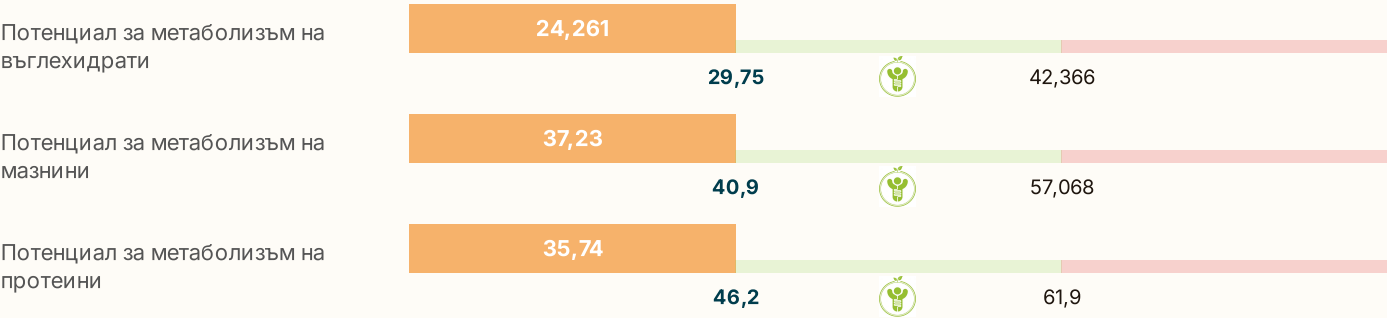


MC-7516



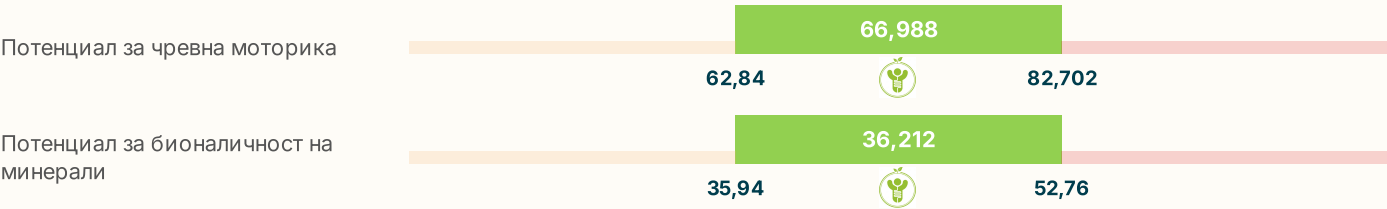
Потенциал за метаболизъм на макронутриенти

Настоящата способност на микробите да разграждат различните групи храни.
(Страница 8 от ръководството)



Функция на червата

Настоящата способност на микробите да подпомагат функцията на червата.
(Страница 9 от ръководството)



Справяне с непоносимости и потенциал (2-зонова система)

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

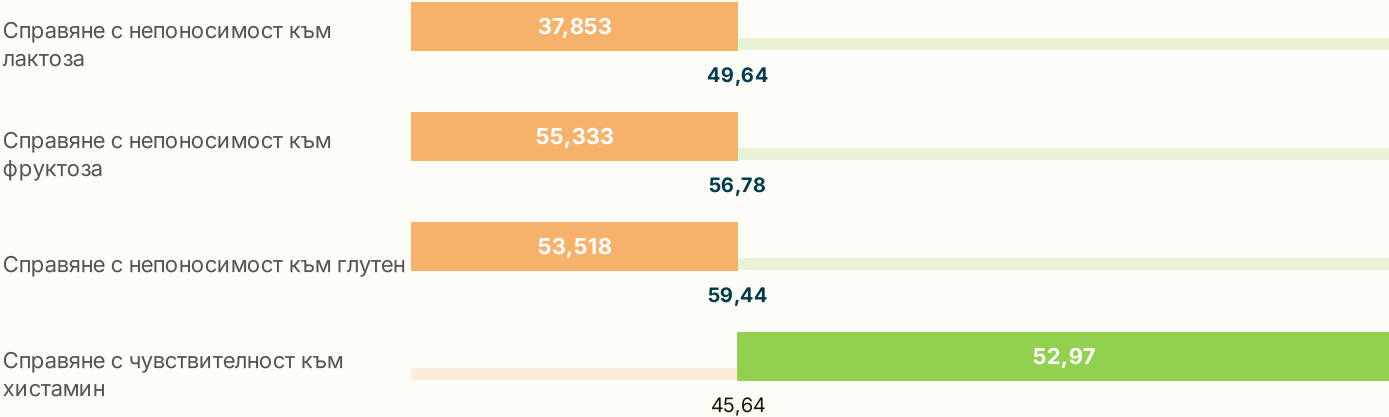
Използва се за: справяне с непоносимости и потенциал за издръжливост.



- **Зона 1 (оранжева):** Нисък потенциал. Вашият микробиом може да не изпълнява тази функция на оптимално ниво.
- **Зона 2 (зелена):** Оптимален потенциал. Червата Ви са добре подготвени да изпълняват тези функции.

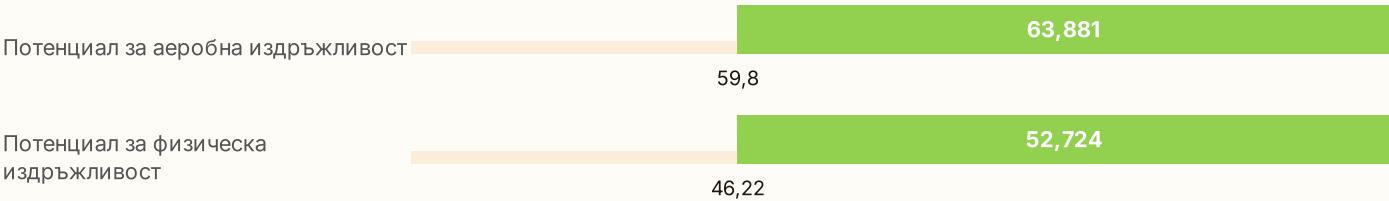
Справяне с непоносимости

Този раздел оценява способността на микробиома Ви да подпомага справянето с често срещани хранителни непоносимости.
(Страница 10 от ръководството)



Потенциал за издръжливост

Настоящата способност на микробите да подпомагат физическата активност.
(Страница 12 от ръководството)



Здравни рискове и показатели

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

Използва се за: предразположение към развитие на заболявания и здравни характеристики.

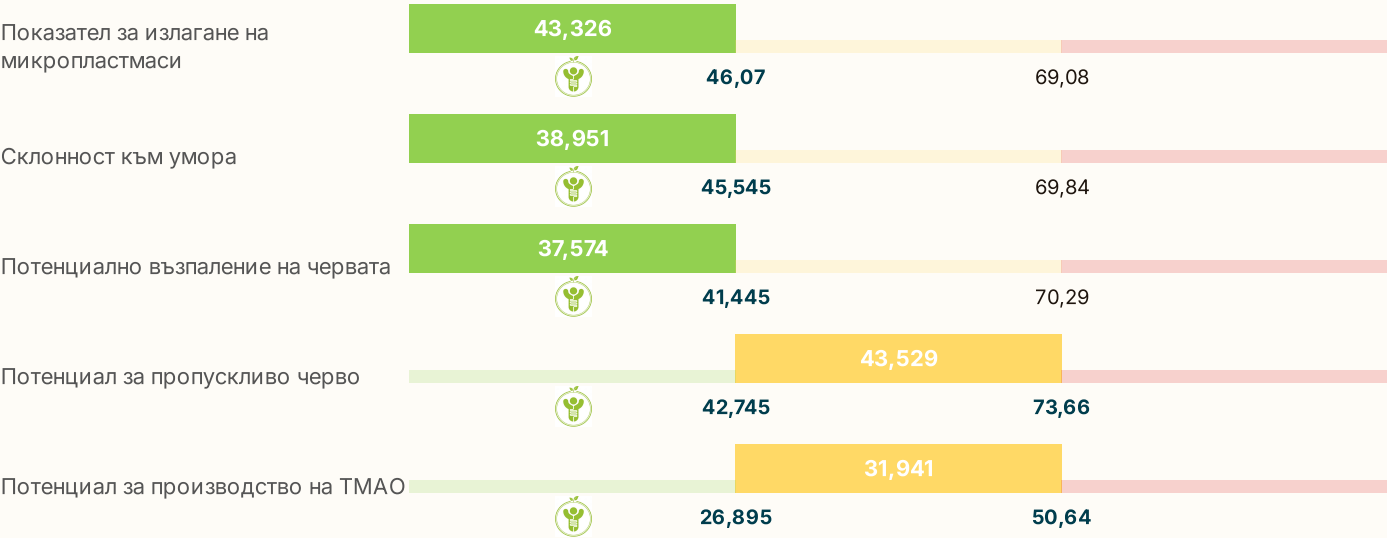


Тези скали оценяват нивата на риск за конкретни здравословни състояния въз основа на микробните Ви характеристики.

- **Зона 1 (зелена):** Нисък риск. Вашият микробиом наподобява този на здрава популация и не показва склонност към тези характеристики.
- **Зона 2 (оранжева):** Умерен риск. Има признаци, че микробиомът Ви се измества към по-малко оптимално състояние.
- **Зона 3 (червена):** Висок риск. Вашият микробен профил силно съответства на модели, свързани с тези конкретни здравни рискове.

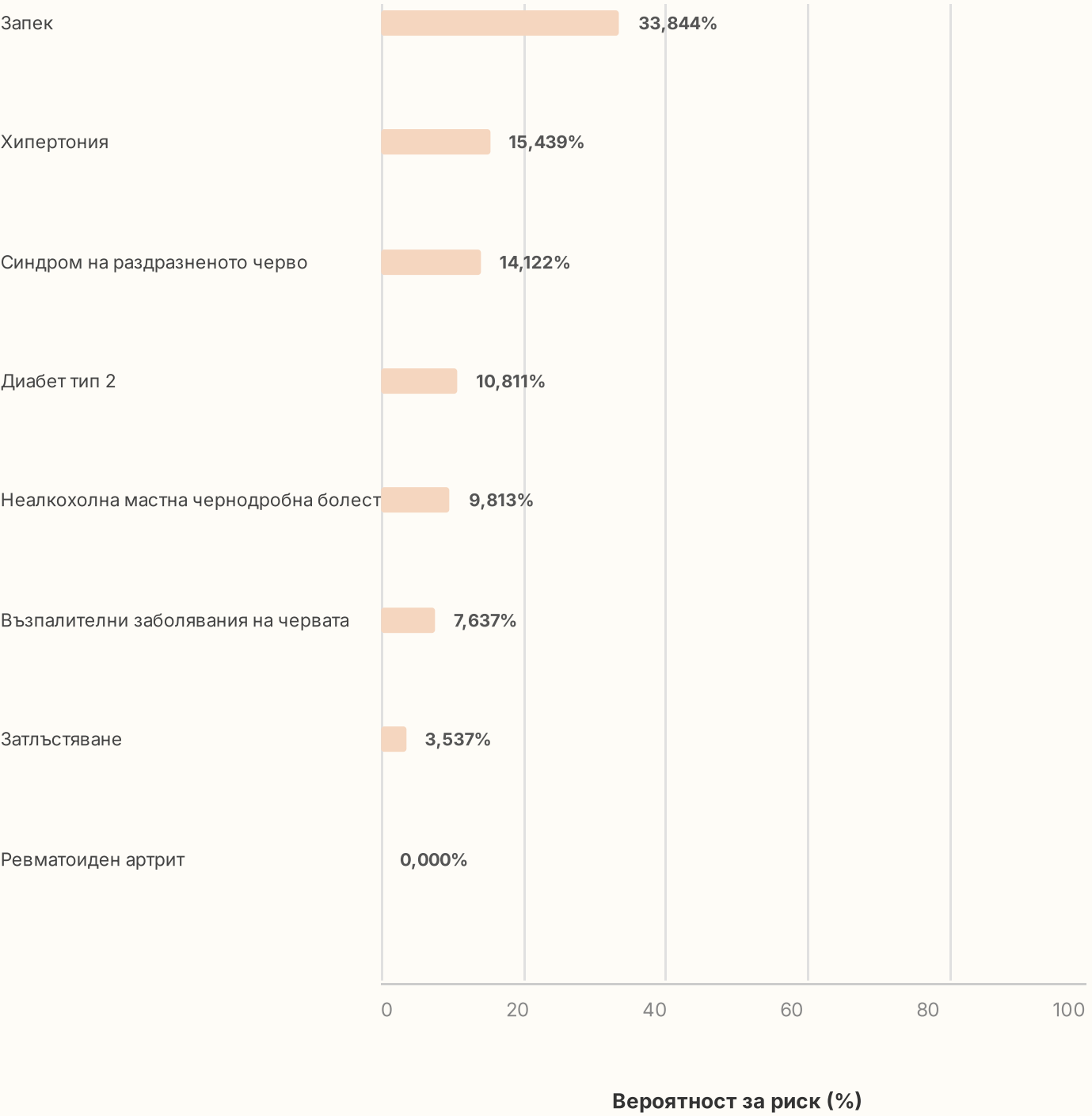
Здравни показатели

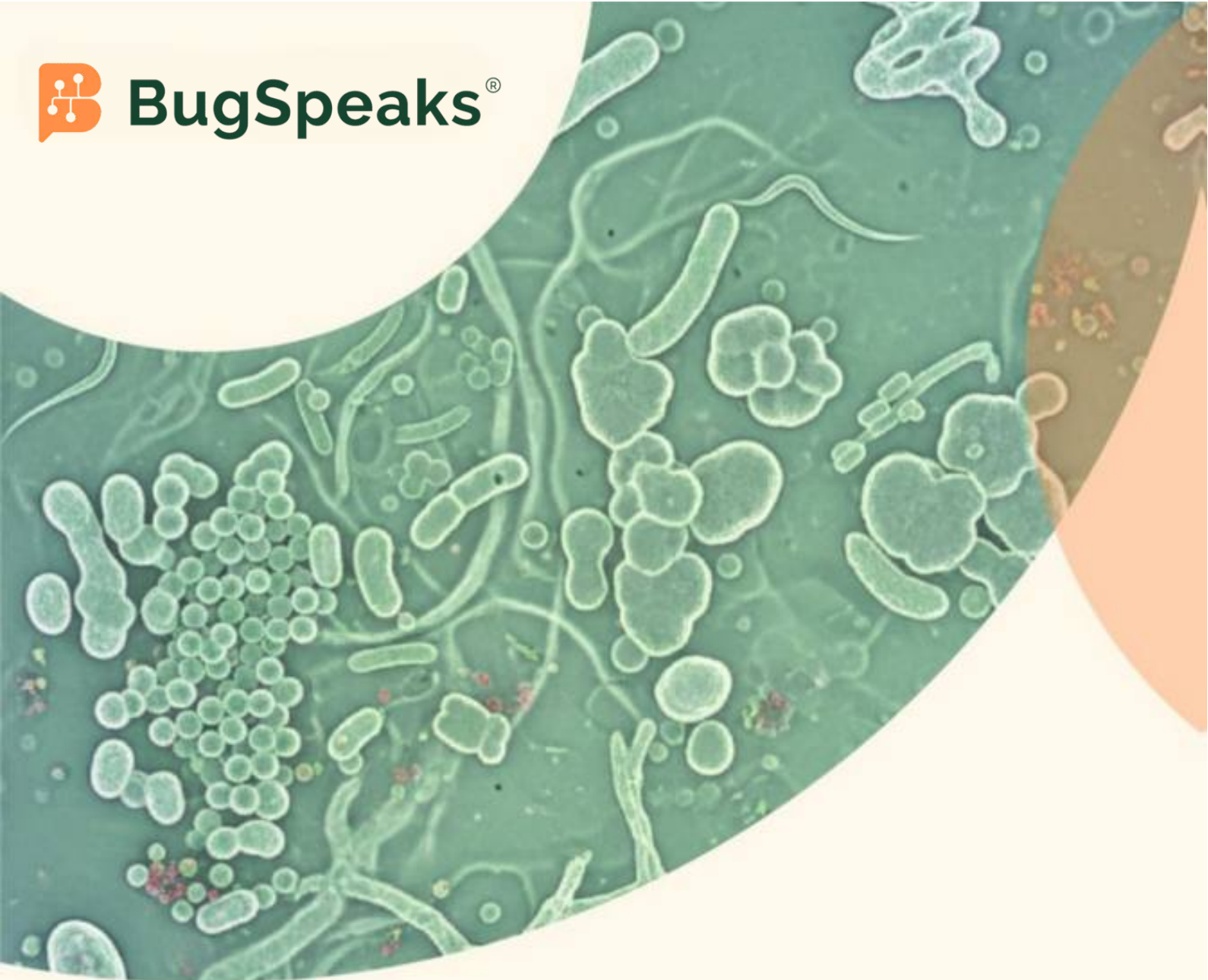
Оценка на риска за различни здравни показатели.
(Страница 13 от ръководството)



Предразположение към развитие на заболявания

Оценка на риска за различни заболявания.
(Страница 15 от ръководството)





Какви видове микроби присъстват?

Изследвано и разработено от:



Микробно разнообразие (3-зонова система)

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

Използва се за: разнообразие.



- **Зона 1 (оранжева):** Нисък потенциал. Вашият микробиом може да не изпълнява тази функция на оптимално ниво.
- **Зона 2 (зелена):** Оптимален потенциал. Червата Ви са добре подготвени да изпълняват тези функции.
- **Зона 3 (сива):** Над оптималното. Стойностите Ви са много високи. Въпреки че това може да звучи положително, съвременните научни изследвания все още не са потвърдили дали „допълнителният“ потенциал в тези области носи полза или създава дисбаланс.

Скала за баланс (7-зонова система)

Използва се за: разпределение по царства, основна микробиота, характеристика на пробиотиците и петте най-изобилни вида.

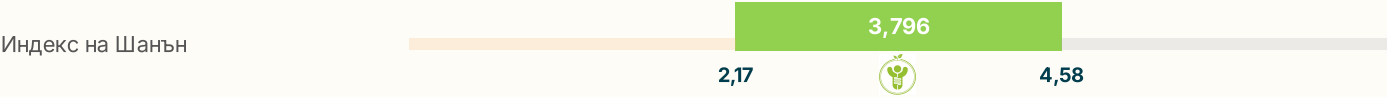


В тези категории балансът е ключов. Използваме 7-зонова скала, при която **центърът (зона 4)** е (🌱) „целевата зона“.

- **Оптималният център (зона 4):** Това е най-балансираното състояние за червата Ви.
- **Зелената зона (зони 3 и 5):** Все още сте в здравословен диапазон, макар и леко извън центъра.
- **Заедно зони 3, 4 и 5** представляват 90% от здравата популация.
- **Оранжевата зона (зони 2 и 6):** Стойностите Ви се изместват твърде ниско или твърде високо. Обикновено можете да се върнете в зеления диапазон с последователни промени в храненето и начина на живот.
- **Червената зона (зони 1 и 7):** Това са крайните стойности. Попадането тук означава, че микробиомът Ви е значително небалансиран и може да изисква по-интензивни усилия и повече време за корекция.

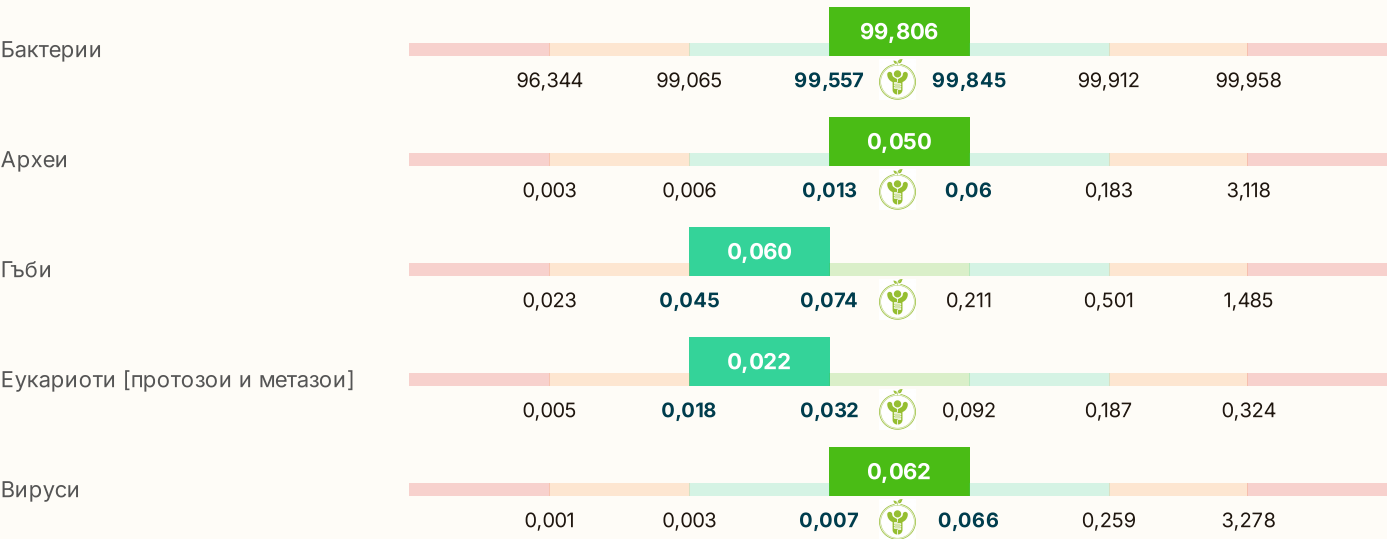
Разнообразие и разпределение по царства

Основното разнообразие на присъстващите микроби.
(Страница 17 от ръководството)



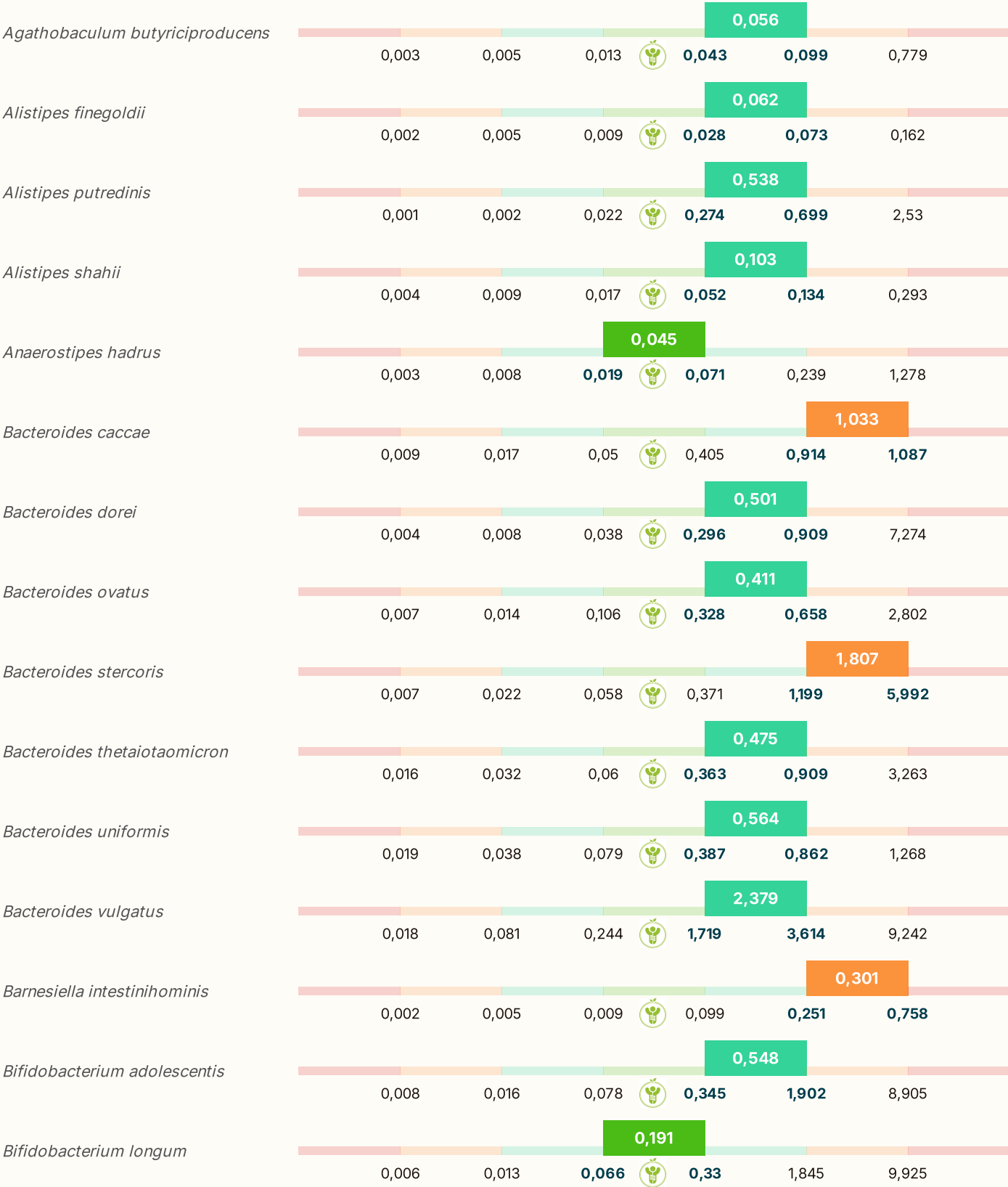
Разпределение по царства

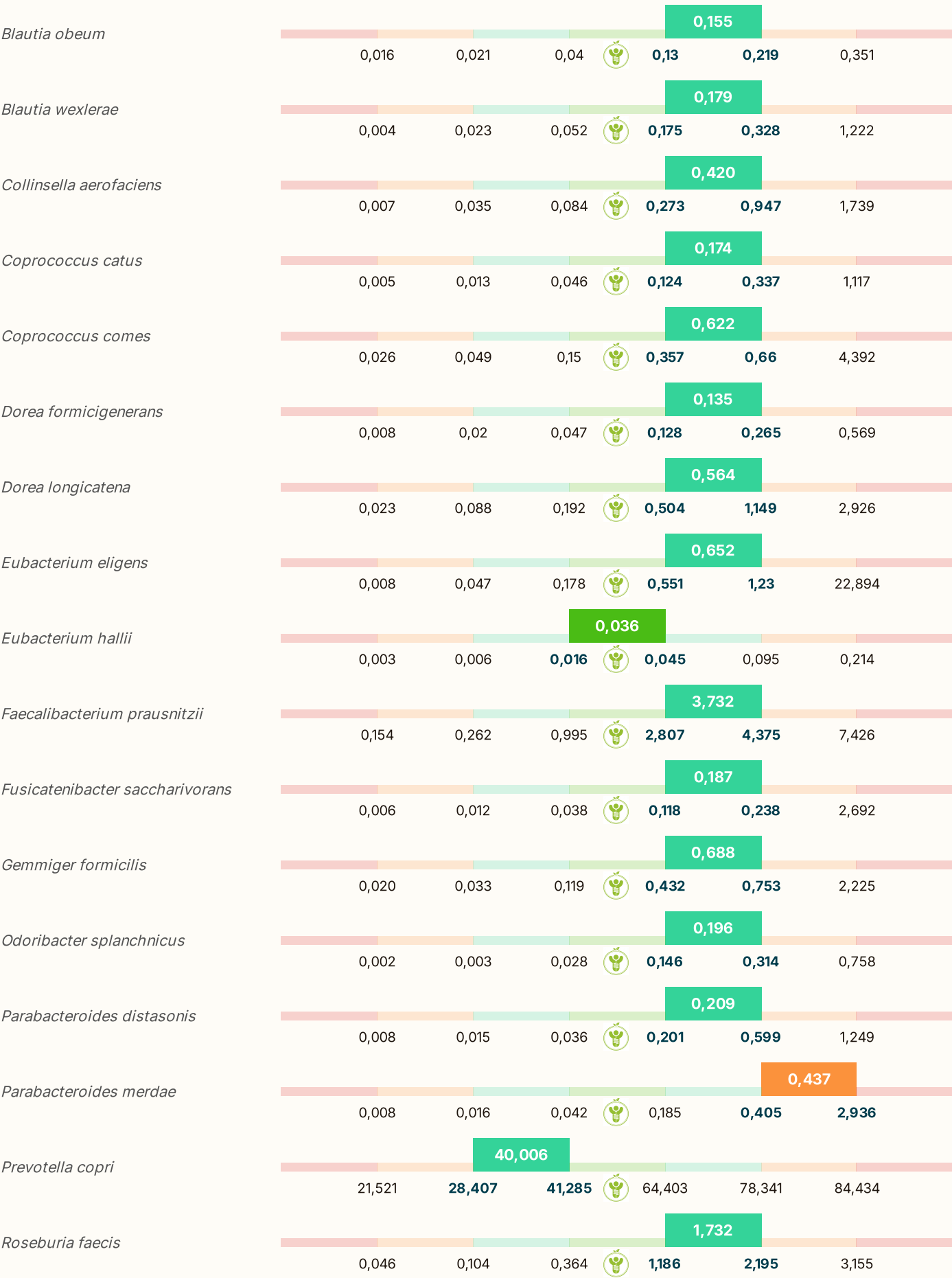
Основните царства на присъстващите микроби.
(Страница 17 от ръководството)

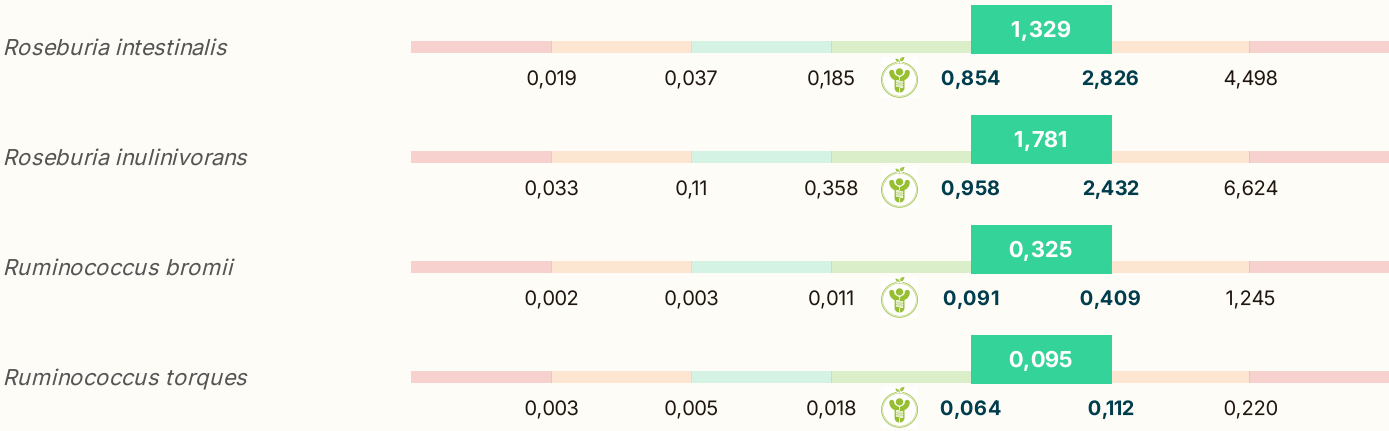


Основна микробиота

Нарушенията при тези ключови видове могат да окажат значително влияние върху целия микробиом. Възстановете баланса чрез храненето. (Страница 18 от ръководството)







Характеристика на пробиотиците

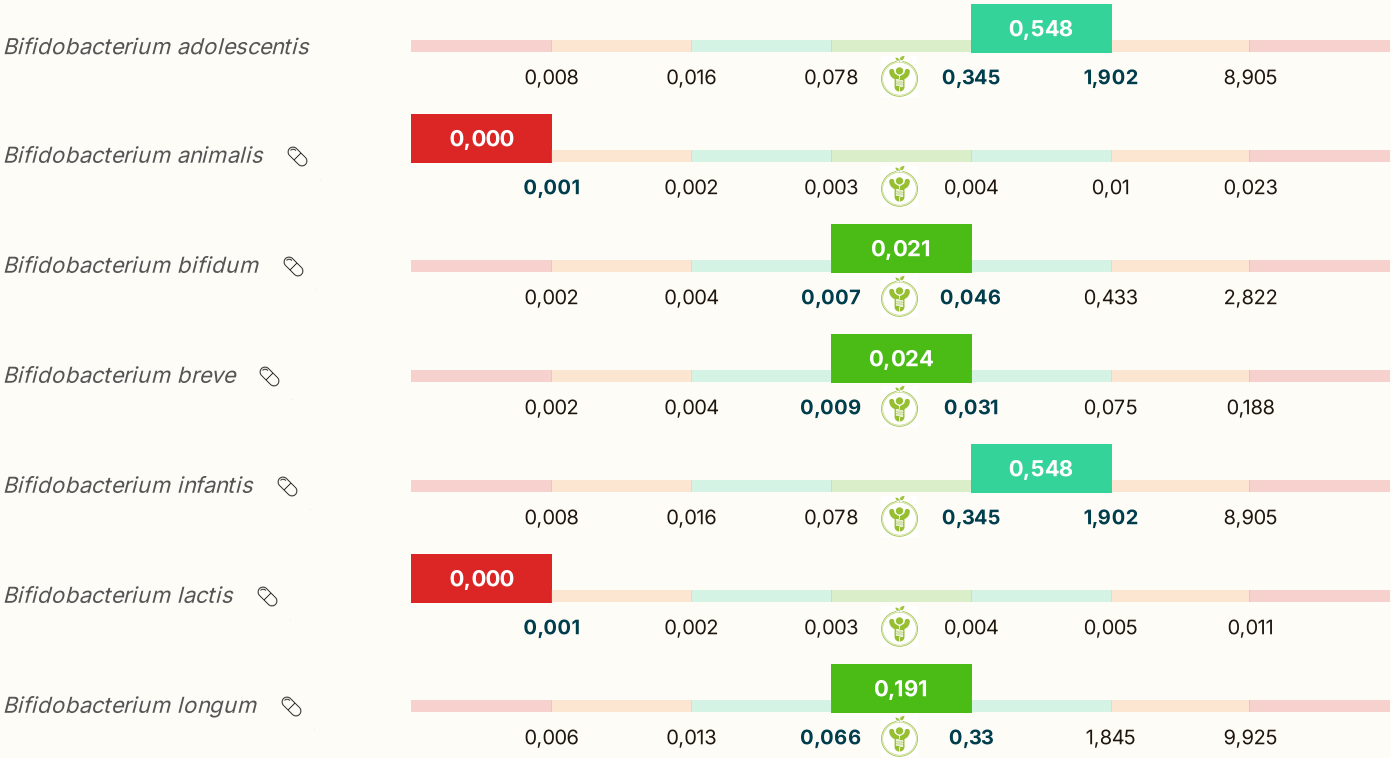
BugSpeaks® идентифицира и характеризира множество пробиотици, за които е известно, че присъстват и подпомагат здравето на червата. Иконите с капсула до имената на пробиотиците обозначават пробиотици, одобрени от FSSAI.
(Страница 18 от ръководството)

Подкатегория	Пробиотици Lactobacillus						
Lactobacillus acidophilus	<div><div>0,002</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>						



Подкатегория

Пробиотици Bifidobacterium



Подкатегория

Други пробиотици



Обобщение за пробиотични добавки

BugSpeaks® идентифицира и характеризира множество пробиотици, за които е известно, че присъстват и подпомагат здравето на червата. Тези пробиотици са представени с „индикативни етикети“, които могат да се тълкуват както е описано по-долу. Иконите с капсула до имената на пробиотиците обозначават пробиотици, одобрени от FSSAI. (Страница 18 от ръководството)

Липсва Необходима е добавка	Ниско оптимално ниво Следвайте препоръките	Оптимално Продължете настоящия си хранителен режим
<div>Lactobacillus lactis</div> <div>Lactobacillus amylovorus ⓘ</div> <div>Lactobacillus bulgaricus ⓘ</div> <div>Lacticaseibacillus casei ⓘ</div> <div>Lactobacillus caucasicus ⓘ</div> <div>Lactobacillus crispatus</div> <div>Lactobacillus gallinarum ⓘ</div> <div>Lactobacillus jensenii</div> <div>Lactobacillus johnsonii ⓘ</div> <div>Lacticaseibacillus paracasei ⓘ</div> <div>Lactobacillus pentosus</div> <div>Levilactobacillus brevis ⓘ</div> <div>Limosilactobacillus fermentum ⓘ</div> <div>Bifidobacterium animalis ⓘ</div> <div>Bifidobacterium lactis ⓘ</div> <div>Bacillus clausii ⓘ</div> <div>Bacillus coagulans ⓘ</div> <div>Bacillus indicus ⓘ</div> <div>Bacillus subtilis ⓘ</div> <div>Leuconostoc mesenteroides</div> <div>Pediococcus acidilactici</div> <div>Saccharomyces boulardii ⓘ</div>	<div>Lactobacillus acidophilus ⓘ</div> <div>Lactobacillus gasseri ⓘ</div> <div>Lactobacillus helveticus ⓘ</div> <div>Lactiplantibacillus plantarum ⓘ</div> <div>Saccharomyces cerevisiae ⓘ</div> <div>Високо оптимално ниво Следвайте препоръките</div> <div>Limosilactobacillus reuteri ⓘ</div>	<div>Lactobacillus delbrueckii ⓘ</div> <div>Lacticaseibacillus rhamnosus ⓘ</div> <div>Ligilactobacillus salivarius ⓘ</div> <div>Bifidobacterium adolescentis</div> <div>Bifidobacterium bifidum ⓘ</div> <div>Bifidobacterium breve ⓘ</div> <div>Bifidobacterium infantis ⓘ</div> <div>Bifidobacterium longum ⓘ</div> <div>Akkermansia muciniphila</div> <div>Clostridium butyricum</div> <div>Enterococcus faecium</div> <div>Lactococcus lactis ⓘ</div> <div>Streptococcus salivarius</div> <div>Streptococcus thermophilus ⓘ</div>
		<div>Атипично високо Избягвайте добавки</div> <div>Няма</div>

Характеристика на патогените (7-зонова система)

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

Използва се за: бактерии, гъби и паразитни червеи, свързани с неблагоприятни ефекти.



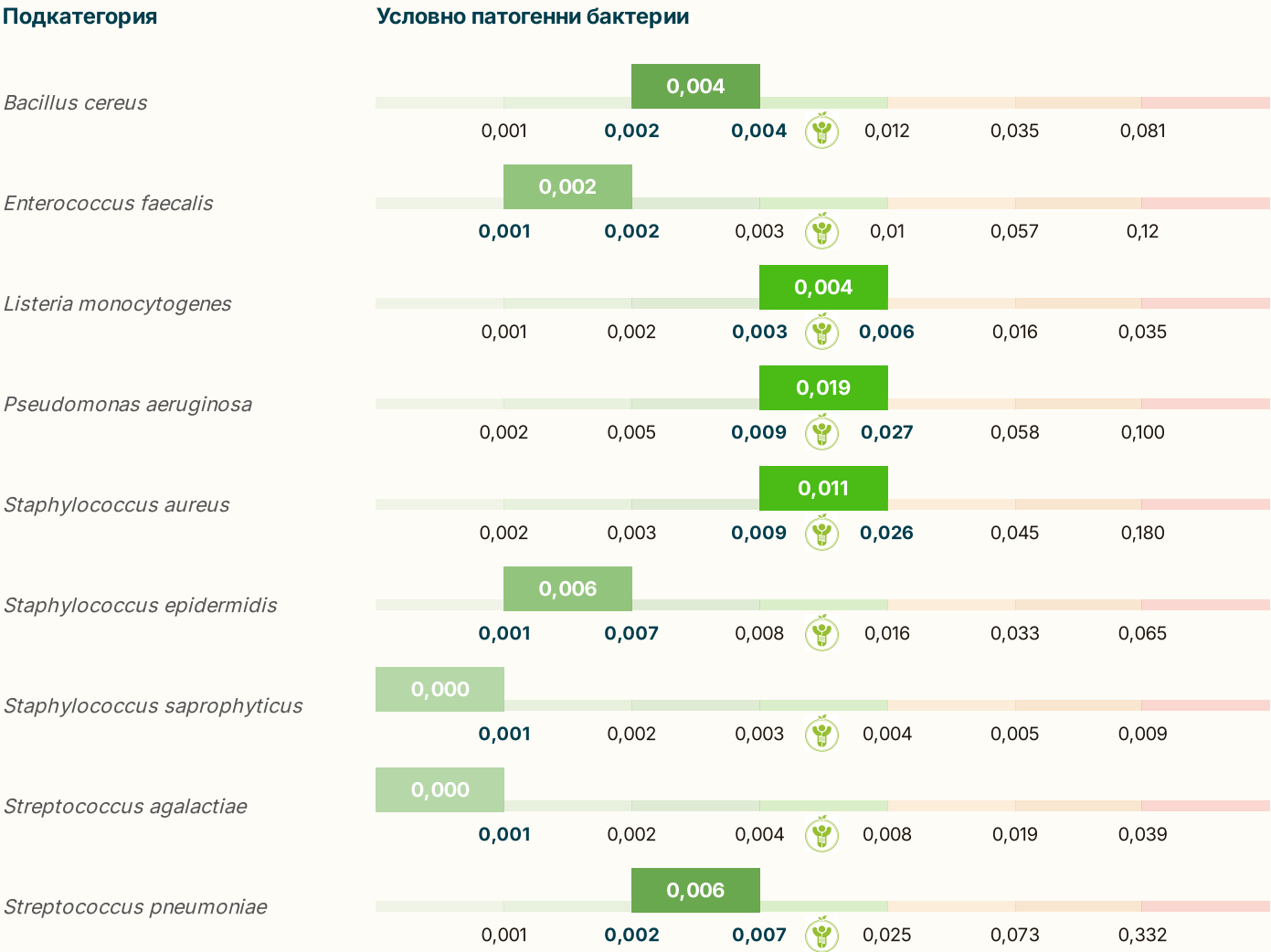
При патогените по-ниските стойности обикновено са по-добри, но целта не е „напълно стерилно“ черво. Иmunната система се нуждае от минимално излагане, за да поддържа ефективен отговор.

- **Оптималната точка (зона 4)**(🌱): Това е оптималното състояние. Нивото на патогените е много ниско – достатъчно, за да „тренира“ имунната система, без да причинява заболяване.
- **Безопасна зона (зони 1–3)**: Много ниско до нулево наличие. Това е напълно здравословно.
- **Предупредителна зона (зони 5–6)**: Нива над оптималните. Тези патогени може да започнат да се конкурират с „полезните“ Ви бактерии.
- **Опасна зона (зона 7)**: Високо изобилие. Тези патогени са на ниво, което може да бъде неблагоприятно за здравословното Ви състояние.

Характеристика на патогените

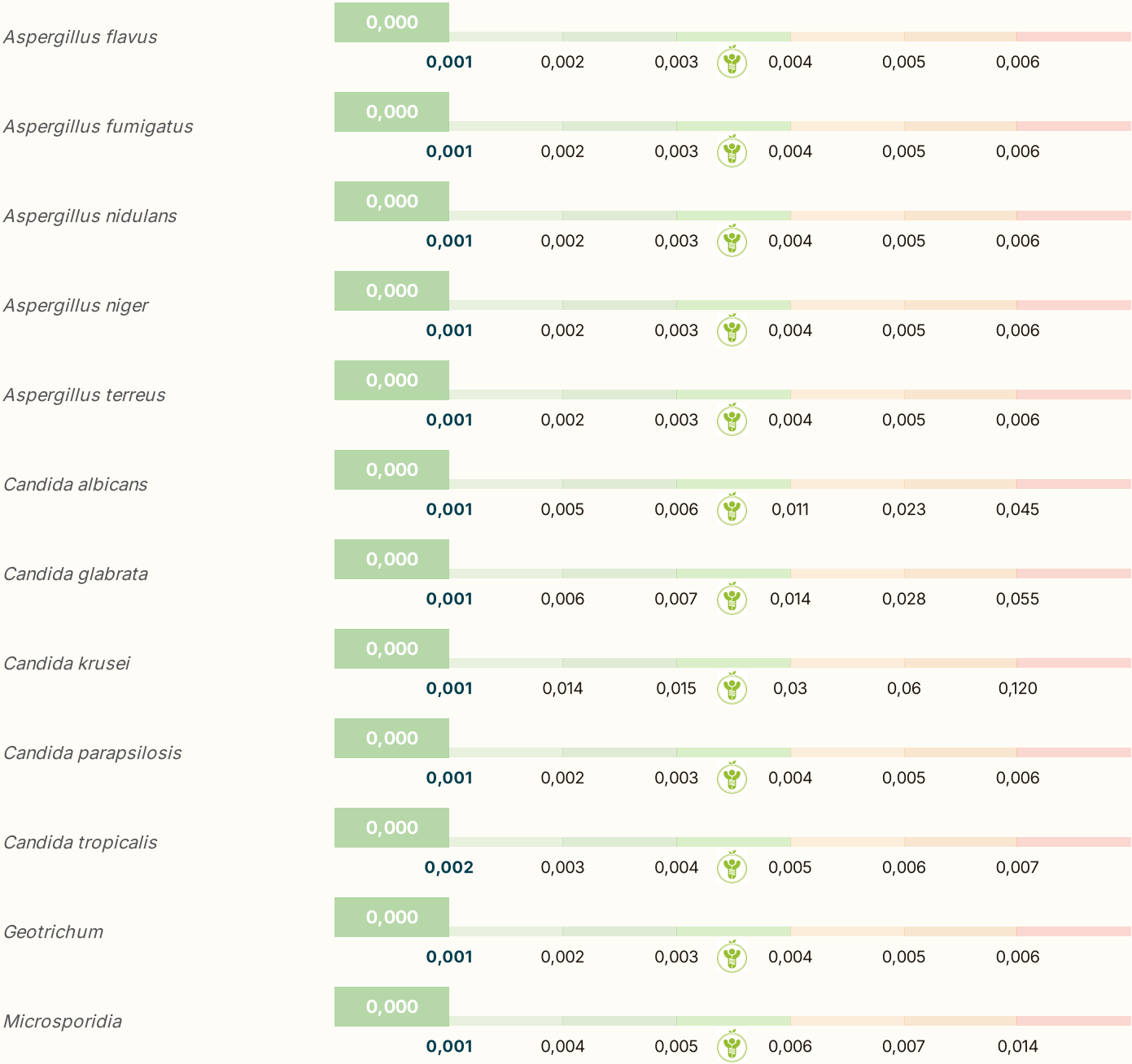
BugSpeaks® идентифицира и характеризира множество патогени, за които е известно, че могат да причинят чревни инфекции и други здравословни проблеми.
(Страница 21 от ръководството)





Подкатегория

Гъбични патогени



Подкатегория

Протозойни патогени



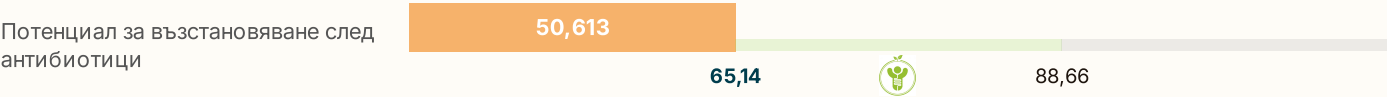
Подкатегория

Паразитни червеи



Потенциал за възстановяване след антибиотици

Антибиотиците могат силно да нарушат микробната екосистема в червата. Изследванията показват, че възстановяването ѝ зависи, наред с други фактори, от няколко вида бактерии.
(Страница 21 от ръководството)



Антибиотична резистентност

Някои бактерии носят гени, които могат да доведат до резистентност към антибиотици. Този скрининг открива придобити гени за резистентност в целия Ви чревен микробиом, вместо да изследва чувствителността на отделни патогени (както при традиционните микробиологични посевки). Резултатите дават общ преглед, който помага на Вашия лекар да избере антибиотик по-информирано, ако някога се наложи лечение.
(Страница 21 от ръководството)

Амикацин	Чувствителен	Цефокситин	Чувствителен
Аминокумарини	Чувствителен	Цефтазидим	Чувствителен
Амоксицилин	Чувствителен	Цефтазидим + авибактам	Чувствителен
Амоксицилин + клавуланова киселина	Чувствителен	Цефтриаксон	Чувствителен
Ампицилин	Чувствителен	Цефалотин	Чувствителен
Ампицилин + клавуланова киселина	Чувствителен	Цефамицини	Чувствителен
Авиламицин	Чувствителен	Ципрофлоксацин	Чувствителен
Азитромицин	Чувствителен	Клиндамицин	Чувствителен
Азтреонам	Чувствителен	Колистин	Чувствителен
Бензалкониев хлорид	Чувствителен	Далфопристин	Чувствителен
Бицикломицин	Чувствителен	Диаминопиримидини	Чувствителен
Блеомицин	Чувствителен	Доксициклин	Чувствителен
Карбапенеми	Чувствителен	Елфамицини	Чувствителен
Карбомицин	Чувствителен	Ертапенем	Чувствителен
Цефепим	Чувствителен	Еритромицин	Чувствителен
Цефиксим	Чувствителен	Флорфеникол	Чувствителен
Цефотаксим	Чувствителен	Фосфомицин	Чувствителен
Цефотаксим + клавуланова киселина	Чувствителен	Фузидова киселина	Чувствителен

Гентамицин	Чувствителен	Родамин	Чувствителен
Глицилциклини	Чувствителен	Рифампицин	Чувствителен
Хигромицин	Чувствителен	Рифамицини	Чувствителен
Имипенем	Чувствителен	Спектиномицин	Чувствителен
Изониазид	Чувствителен	Спирамицин	Чувствителен
Канамицин	Чувствителен	Стрептомицин	Чувствителен
Касугамицин	Чувствителен	Стрептотрицин	Чувствителен
Линкомицин	Чувствителен	Сулфаметоксазол	Чувствителен
Линкозамиди	Чувствителен	Тейкопланин	Чувствителен
Линезолид	Чувствителен	Телитромицин	Чувствителен
Меропенем	Чувствителен	Темоцилин	Чувствителен
Метицилин	Чувствителен	Тетраценомицин	Чувствителен
Миноциклин	Чувствителен	Тетрациклин	Чувствителен
Монобактами	Чувствителен	Тиострептон	Чувствителен
Мупироцин	Чувствителен	Тиамулин	Чувствителен
Налидиксова киселина	Чувствителен	Тикарцилин	Чувствителен
Нитрофурани	Чувствителен	Тикарцилин + клавуланова киселина	Чувствителен
Нитроимидазоли	Чувствителен	Тигециклин	Чувствителен
Олеандомицин	Чувствителен	Тобрамицин	Чувствителен
Пеницилин	Чувствителен	Триклозан	Чувствителен
Фениколи	Чувствителен	Триметоприм	Чувствителен
Пиперацилин	Чувствителен	Тилозин	Чувствителен
Пиперацилин + тазобактам	Чувствителен	Ванкомицин	Чувствителен
Плевромутилини	Чувствителен	Виомицин	Чувствителен
Пристинамицин	Чувствителен	Виргиниамицин М	Чувствителен
Хинупристин	Чувствителен	Виргиниамицин S	Чувствителен
Хинупристин + далфопристин	Чувствителен	Зорбамицин	Чувствителен

Най-изобилни видове (3-зонова система)

Вашият микробиом е сложна екосистема. За да направим резултатите Ви лесни за разбиране, използваме цветово кодирани скали (зони), които показват позицията Ви спрямо здрава популация.

Използва се за: петте най-изобилни вида.

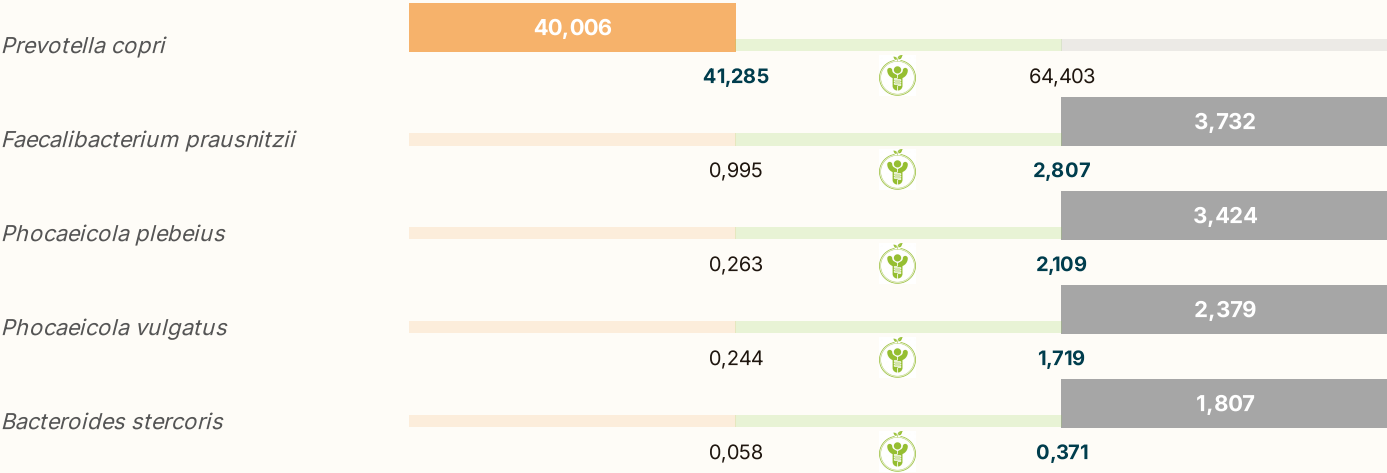


- **Зона 1 (оранжева):** Нисък потенциал. Вашият микробиом може да не изпълнява тази функция на оптимално ниво.
- **Зона 2 (зелена):** Оптимален потенциал. Червата Ви са добре подготвени да изпълняват тези функции.
- **Зона 3 (сива):** Над оптималното. Стойностите Ви са много високи. Въпреки че това може да звучи положително, съвременните научни изследвания все още не са потвърдили дали „допълнителният“ потенциал в тези области носи полза или създава дисбаланс.

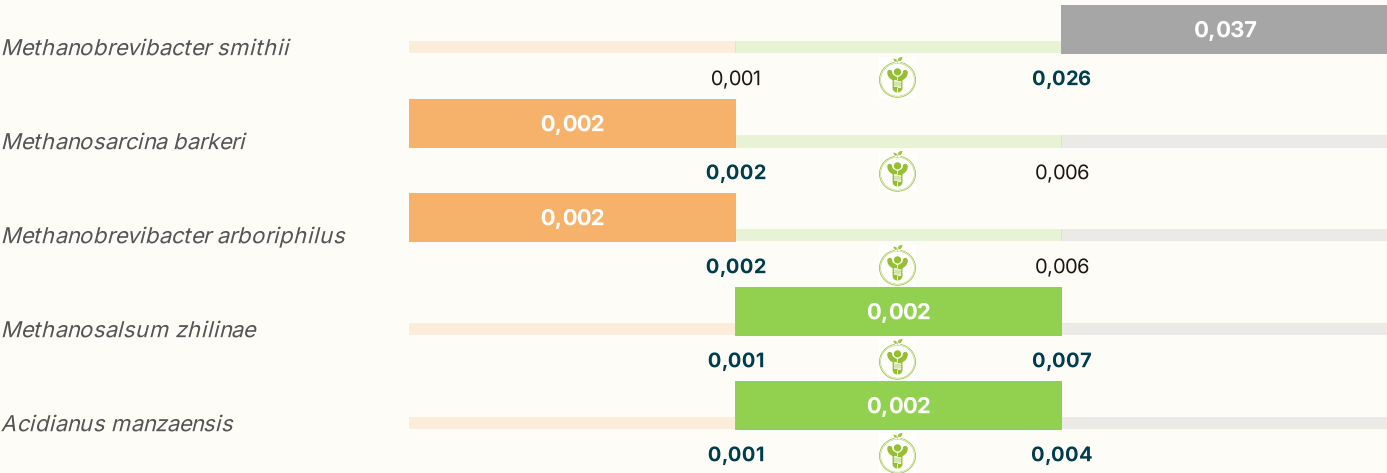
Петте най-изобилни вида

Петте най-изобилни вида във всяко царство.
(Страница 17 от ръководството)

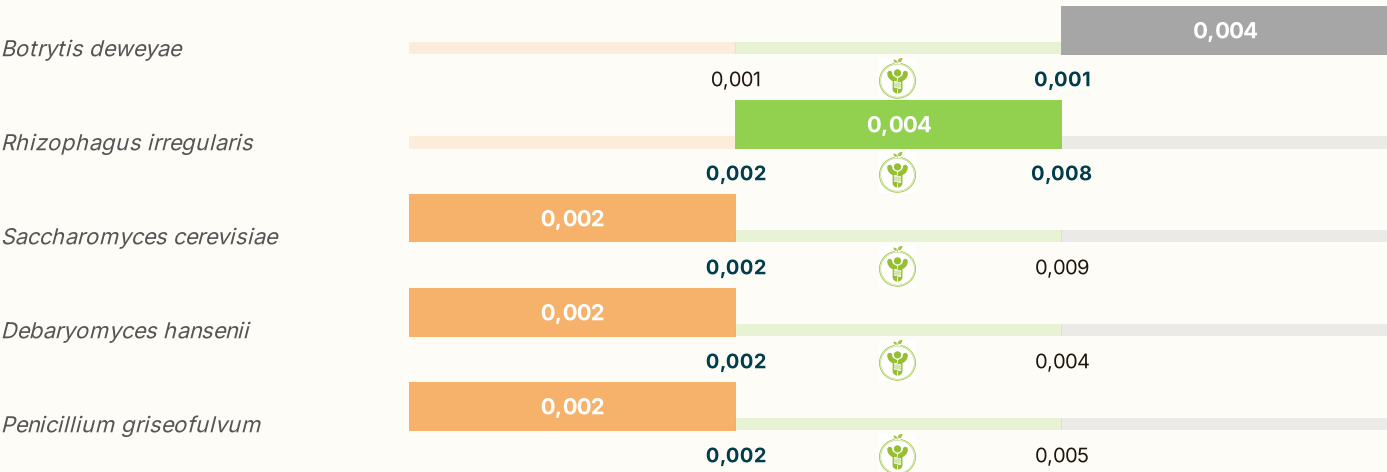
Бактерии



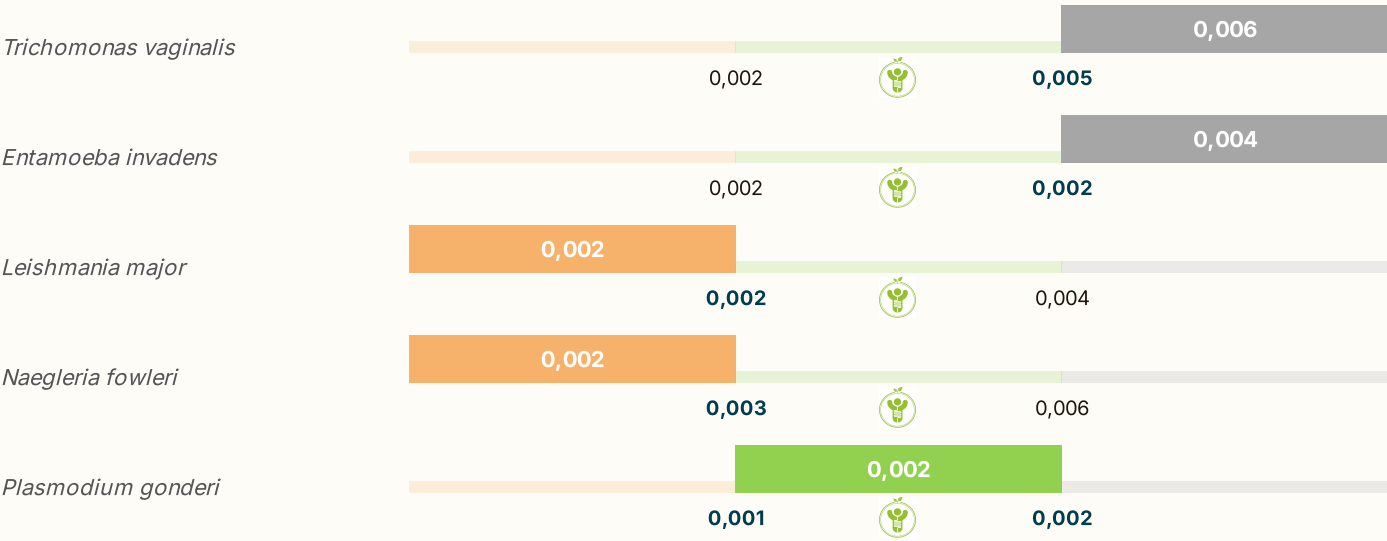
Археи



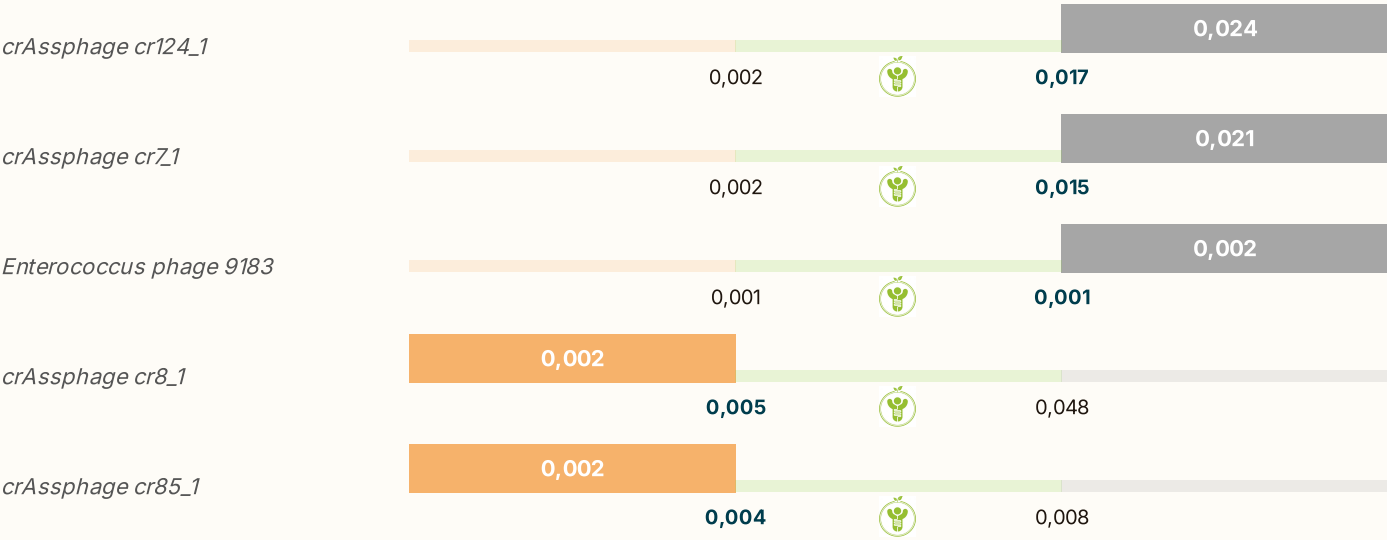
Гъби



Еукариоти [протозои и метазои]



Вируси





Хранителни препоръки

Изследвано и разработено от:



Хранителни препоръки

Нашият подход за възстановяване на чревния баланс се основава на триетапна стратегия:
(Страница 22 от ръководството)

Фаза 1

Възстановяване на чревния микробиом – 2 седмици

Включва възстановяване, или „рестартиране“, на чревния микробиом чрез намаляване на броя и разнообразието на патогенните и условно патогенните микроорганизми. Така се създава чревна среда, подходяща за развитието на полезни микроорганизми във Фаза 2. Тази фаза изисква строги краткосрочни промени в храненето: включване на противовъзпалителни храни и естествени антибактериални храни и ограничаване на храни, които предизвикват възпаление.

Фаза 2

Повторно изграждане на микробиома – 8 седмици

Включва повторно изграждане на здравословния чревен микробиом чрез заселване предимно с полезни микроорганизми. Това се постига с пребиотици и пробиотици от естествени хранителни източници и от добавки, налични в търговската мрежа. Фазата продължава до 10-ата седмица от хранителния план (общо 8 седмици) и осигурява пълното възстановяване на чревната микробиота.

Фаза 3

Поддържане на здрави черва – 2 седмици

Включва ясен подход за поддържане на здравия чревен микробиом, изграден през Фаза 2. Тези хранителни, пребиотични и пробиотични препоръки могат да се прилагат и дългосрочно. Фазата обхваща 2 седмици от хранителния Ви план.

Трите фази включват общо 6 категории храни, всяка със списък от храни и етикет за честота. Използвани са 4 етикета, които показват колко често можете да включвате конкретна храна в хранителния си план.



може да се консумира всеки ден
[в 1 хранене/ден]



може да се консумира през ден
[в 1 хранене/2 дни]



може да се консумира веднъж на 3 дни
[в 1 хранене/3 дни]



Избягвайте консумацията, доколкото
е възможно

Моля, обърнете внимание:

Тези препоръки като цяло са полезни и нямат или имат минимално отрицателно въздействие върху здравето Ви. Въпреки че хранителните таблици се основават на научни данни, настоятелно препоръчваме да се консултирате с лекар или диетолог, преди да ги приложите. Това е особено важно, когато става дума за включване или изключване на конкретни храни, както и за хора с диабет, хипертония или специални хранителни потребности.

Зеленчуци

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Листа от амарант				 Зелен фасул			
 Артишок				 Зелени люти чушки			
 Восъчна тиква				 Зелен грах			
 Аспержи				 Хрян			
 Цвекло				 Тиква тинда			
 Горчива тиква				 Халапеньо			
 Патладжан				 Кейл			
 Броколи				 Кимчи			
 Брюкселско зеле				 Бамя			
 Корен от репей				 Праз			
 Зеле				 Гъби			
 Сладка чушка				 Листа от синап			
 Морков				 Нопалес (кактус)			
 Карфиол				 Лук			
 Целина				 Тиква парвал			
 Цикория				 Картоф			
 Краставица				 Тиква			
 Листа от глухарче				 Репички			
 Шушулки от моринга				 Ревен			
 Резене				 Луфа			

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Кисело зеле				 Сладка царевица			
 Водорасли комбу				 Сладък картоф			
 Змийска тиква				 Ряпа			
 Спанак				 Водорасли уакаме			
 Захарна тръстика				 Кресон			
				 Ямс			

Плодове

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Ябълка				 Кранбери			
 Кайсия				 Анона			
 Авокадо				 Фурми			
 Балсасмова ябълка				 Питая			
 Банан				 Плод от бъз			
 Къпина				 Цариградско грозде			
 Касис				 Грейпфрут			
 Боровинка				 Бяло грозде			
 Каму-каму				 Гуава			
 Череша				 Джакфрут			
 Арония				 Джамболан			
 Морошка				 Киви			

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Лимон	●	●	●	 Круша	●	●	●
 Червена боровинка	●	●	●	 Райска ябълка	●	●	●
 Личи	●	●	●	 Ананас	●	●	●
 Лонган	●	●	●	 Слива	●	●	●
 Манго	●	●	●	 Нар	●	●	●
 Мангостин	●	●	●	 Стафиди	●	●	●
 Черница	●	●	●	 Черна малина	●	●	●
 Пъпеш	●	●	●	 Червено грозде	●	●	●
 Джанка	●	●	●	 Сапота	●	●	●
 Маслина	●	●	●	 Ягода	●	●	●
 Портокал	●	●	●	 Домат	●	●	●
 Папая	●	●	●	 Диня	●	●	●

Бобови храни

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Боб адзуки	●	●	●	 Семена от лупина	●	●	●
 Черен боб	●	●	●	 Мунг боб	●	●	●
 Бакла	●	●	●	 Бял фасул	●	●	●
 Нахут	●	●	●	 Боб пинто	●	●	●
 Черноок боб	●	●	●	 Червена леща	●	●	●
 Леща	●	●	●	 Соя	●	●	●
				 Темпе	●	●	●

Зърнени храни

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Ечемик	●	●	●	 Просо кодо	●	●	●
 Черен ориз	●	●	●	 Овесени трици	●	●	●
 Кафяв ориз	●	●	●	 Овес	●	●	●
 Елда	●	●	●	 Киноа	●	●	●
 Йовлеви сълзи	●	●	●	 Ориз с устойчиво нишесте	●	●	●
 Царевица	●	●	●	 Бял ориз	●	●	●
 Твърда пшеница	●	●	●	 Оризови трици	●	●	●
 Просо раги	●	●	●	 Ръж	●	●	●
 Италианско просо	●	●	●	 Сорго	●	●	●
 Камут	●	●	●	 Пшеница	●	●	●
				 Пшенични трици	●	●	●

Мазнини и масла

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Краве масло	●	●	●	 Синапено масло	●	●	●
 Рапично масло	●	●	●	 Зехтин	●	●	●
 Кокосово масло	●	●	●	 Масло от перила	●	●	●
 Масло гхи	●	●	●	 Масло от оризови трици	●	●	●
 Свинска мас	●	●	●	 Соево масло	●	●	●
				 Масло от риба тон	●	●	●

Билки и подправки

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Дафинов лист	●	●	●	 Чесново масло	●	●	●
 Черен пипер	●	●	●	 Джинджифил	●	●	●
 Кардамон	●	●	●	 Лимонова трева	●	●	●
 Кайенски пипер	●	●	●	 Манго джинджифил	●	●	●
 Лук резанка	●	●	●	 Листа от джоджен	●	●	●
 Пресен кориандър	●	●	●	 Синапено семе	●	●	●
 Канела	●	●	●	 Риган	●	●	●
 Канелено масло	●	●	●	 Мента	●	●	●
 Карамфил	●	●	●	 Червена люта чушка	●	●	●
 Семена от кориандър	●	●	●	 Розмарин	●	●	●
 Кимион	●	●	●	 Шафран	●	●	●
 Листа от кърри	●	●	●	 Салвия	●	●	●
 Листа от сминдух	●	●	●	 Сечуански пипер	●	●	●
 Семена от сминдух	●	●	●	 Мащерка	●	●	●
 Галангал	●	●	●	 Куркума	●	●	●
 Чесън	●	●	●	 Ванилия	●	●	●
				 Уасаби	●	●	●

Яйца, месо и риба

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Говеждо месо	●	●	●	 Стриди	●	●	●
 Шаран	●	●	●	 Свинско месо	●	●	●
 Пилешко месо	●	●	●	 Едри скариди	●	●	●
 Венерина мида	●	●	●	 Шаран роху	●	●	●
 Морски рак	●	●	●	 Съомга	●	●	●
 Речен рак	●	●	●	 Сардина	●	●	●
 Яйце	●	●	●	 Агнешко месо	●	●	●
 Козе месо	●	●	●	 Скариди	●	●	●
 Пикша	●	●	●	 Пъстърва	●	●	●
 Скумрия	●	●	●	 Риба тон	●	●	●
 Черни миди	●	●	●	 Пуешко месо	●	●	●

Хранителни добавки

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Алое вера	●	●	●	 Женшен	●	●	●
 Ашитаба	●	●	●	 Сладник (женско биле)	●	●	●
 Ашваганда	●	●	●	 Коприва	●	●	●
 Астрагал	●	●	●	 Люспи от псилиум	●	●	●
				 Спирулина	●	●	●

Ядки, семена и масла

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Бадем	●	●	●	 Фъстъци	●	●	●
 Ядки бару	●	●	●	 Лешник	●	●	●
 Бразилски орех	●	●	●	 Конопено семе	●	●	●
 Кашу	●	●	●	 Шамфъстък	●	●	●
 Кестен	●	●	●	 Маково семе	●	●	●
 Семена от чиа	●	●	●	 Рапично семе	●	●	●
 Ленено семе	●	●	●	 Сусамово масло	●	●	●
 Ленено масло	●	●	●	 Сусамово семе	●	●	●
 Гроздови семки	●	●	●	 Орех	●	●	●

Напитки

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Бира	●	●	●	 Зелен чай	●	●	●
 Черен чай	●	●	●	 Комбуча	●	●	●
 Кафе	●	●	●	 Чай улун	●	●	●
 Джин	●	●	●	 Червено вино	●	●	●
				 Вода от млад кокос	●	●	●

Мляко и ферментирали продукти

Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Храни	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
 Краве мляко	●	●	●	 Нато	●	●	●
 Мътеница	●	●	●	 Овче сирене	●	●	●
 Камилско мляко	●	●	●	 Овче мляко	●	●	●
 Сирене	●	●	●	 Скир	●	●	●
 Ферментирало соево мляко	●	●	●	 Соево мляко	●	●	●
 Козе мляко	●	●	●	 Суроватка	●	●	●
 Кефир	●	●	●	 Мляко от як	●	●	●
				 Кисело мляко	●	●	●

Балансирана чиния



Разпределете храната в чинията си в следните съотношения:

- 50 % зеленчуци без скорбяла – 25% могат да бъдат готвени зеленчуци, а останалите 25% – салата или зеленчуци на пара.
- 25% протеини – например леща, бобови храни, фъстъци, ядки и семена, киноа, кълнове, както и животински източници като яйца, риба, пилешко месо и морски дарове.
- 25% въглехидрати – скорбялни зеленчуци като картофи и сладки картофи, както и пълнозърнести храни като просо, кафяв или червен ориз и пълнозърнеста пшеница.

Методът на балансираната чиния осигурява равномерен прием на хранителни вещества, което подпомага здравословния чревен микробиом и доброто храносмилане.

Хранителен план – Фаза I

Този хранителен план е изготвен според персонализираните хранителни препоръки, които са съобразени с профила на Вашата чревна микробиота.

Общи насоки за Фаза I:

- Добавете – повече фибри и растителни протеини към всяко основно хранене.
- Ограничете – животински продукти, млечни продукти, ферментирали храни, захар, джагери (непречистена тръстикова захар), подсладители и храни с глутен – до веднъж или два пъти седмично.
- Избягвайте – преработени и пакетирани храни, алкохолни и газирани напитки, ресторантска храна, червено месо, хлебни и сладкарски изделия, пържени храни, десерти и сладкиши.

Час	Храни / ястия	Размер на порцията
Рано сутрин 6:00 ч.	Билкова запарка от лайка, (или)	150 мл
	Вода с маточина, (или)	150 мл
	Вода с канела	150 мл
Закуска 8:00 ч.	Каша от бял ориз с пилешко месо, сотиран спанак и маринована краставица, (или)	1 чиния
	Царевична полента с червена леща, задушен морков и ферментирала маринована краставица, (или)	1 чиния
	Закуска от цели ръжени зърна с пинто боб, задушена ряпа и кимчи	1 чиния
Междинна закуска 10:30 ч.	Червено грозде, (или)	1 плод
	Ябълка, (или)	1 плод
	Банан	1 плод
Обяд 13:00 ч.	Ечемичен пилаф с пилешко месо в кремообразен гъбен сос, поднесен с броколи на пара, (или)	1 чиния
	Пилаф от сорго с яхния от червена леща и домати, поднесен със сотиран зелен фасул, (или)	1 чиния
	Ръжено ризото с черноок боб и билков бульон, поднесено с печени резени сладък картоф	1 чиния
Следобедна закуска 16:30 ч.	Печени фъстъци с морска сол + кокосова вода, (или)	1 порция
	Зелен фасул на пара с лимонова кора + вода от млад кокос, (или)	1 порция
	Печени тиквени семки + вода с лимон	1 порция
Вечеря 19:30 ч.	Пилаф от киноа с печена съомга, сотиран зелен фасул и супа от сладък картоф, (или)	1 чиния
	Печено ястие от елда с темпе, микс от печени моркови и бистър зеленчуков бульон, (или)	1 чиния
	Пилаф от бял ориз с нахут, задушено зеле и супа с бульон от леща	1 чиния
Преди лягане 22:00 ч.	Билков чай от розмарин, (или)	150 мл
	Запарка от корен на женшен, (или)	150 мл
	Чай с мащерка	150 мл

Хранителен план – Фаза II

Този хранителен план е изготвен според персонализираните хранителни препоръки, които са съобразени с профила на Вашата чревна микробиота.

Общи насоки за Фаза II:

- Добавете – ферментирани храни и пробиотични добавки, както и храни, богати на пребиотици.
- Ограничете – рафинирани зърнени храни, продукти на основата на пшеница, изкуствени подсладители, десерти, хлебни изделия и ферментирани напитки като бира/вино – до веднъж или два пъти седмично.
- Избягвайте – преработени и пакетирани храни, газирани напитки и дестилиран алкохол, ресторантска храна и преработено месо.

Час	Храни / ястия	Размер на порцията
Рано сутрин 6:00 ч.	Билкова запарка от лавандула, (или)	150 мл
	Билкова запарка от цвят на бъз, (или)	150 мл
	Билкова запарка от хибискус	150 мл
Закуска 8:00 ч.	Каша от камут с печено пилешко месо, сотирани тиквички и кисело зеле, (или)	1 чиния
	Каша от камут с темпе, печено цвекло и кисело зеле, (или)	1 чиния
	Каша от камут с яхния от червена леща, аспержи на пара и кимчи	1 чиния
Междинна закуска 10:30 ч.	Арония, (или)	1 плод
	Черни малини, (или)	1 плод
	Гуава	1 плод
Обяд 13:00 ч.	Ечемично ризото с пуешко месо, печени моркови и билков бульон, (или)	1 чиния
	Пилаф от бял ориз със сардина, сотиран зелен фасул и лимонов маслен сос, (или)	1 чиния
	Пилаф от сорго с темпе, печена ряпа и сос със синапено семе	1 чиния
Следобедна закуска 16:30 ч.	Печени орехи + кокосова вода, (или)	1 порция
	Едамаме на пара + вода от млад кокос, (или)	1 порция
	Печени пръчици от сладък картоф + вода с лимон	1 порция
Вечеря 19:30 ч.	Печено ястие от киноа с пуешко месо на грил, сотиран спанак и морковена супа, (или)	1 чиния
	Ечемично ризото с темпе, печен карфиол и гъбен бульон, (или)	1 чиния
	Пилаф от бял ориз с червена леща, броколи на пара и мисо супа	1 чиния
Преди лягане 22:00 ч.	Чай от корен на глухарче, (или)	150 мл
	Запарка от семена на резене, (или)	150 мл
	Билков чай от джинджифил	150 мл

Хранителен план – Фаза III

Този хранителен план е изготвен според персонализираните хранителни препоръки, които са съобразени с профила на Вашата чревна микробиота.

Общи насоки за Фаза III:

- Следвайте метода на балансираната чиния: 50% зеленчуци (сготвени + сурови), 25% въглехидрати (пълнозърнести храни), 25% протеини (леща, кълнове, птиче месо, морски дарове, млечни продукти).
- Добавяйте ферментирани храни като канджи (ферментирала зеленчукова напитка), кефир, комбуча или други ферментирани напитки – два пъти седмично.
- Добавяйте и други ферментирани зеленчуци като кимчи, кисело зеле, домашни туршии или зеленчуци, ферментирани в саламура – 3–4 пъти седмично.

Час	Храни / ястия	Размер на порцията
Рано сутрин 6:00 ч.	Запарка от градински чай, (или)	150 мл
	Чай от лимонова трева, (или)	150 мл
	Вода с кориандър	150 мл
Закуска 8:00 ч.	Солена овесена каша с поширано яйце, сотирана сладка чушка и кисело зеле, (или)	1 чиния
	Кафяв ориз с яхния от леща, печен патладжан и маринована репичка, (или)	1 чиния
	Каша от сорго с къри от нахут, сотирани тиквички и ферментирани морковени пръчици	1 чиния
Междинна закуска 10:30 ч.	Боровинки, (или)	1 плод
	Парчета ананас, (или)	1 плод
	Череша	1 плод
Обяд 12:30 ч.	Пилаф от киноа с пикша на грил и лимонов маслен сос, (или)	1 чиния
	Ечемично ризото с печен нахут и гъбен бульон, (или)	1 чиния
	Пилаф от елда с рагу от черен боб и доматино-билков сос	1 чиния
Следобедна закуска 16:30 ч.	Печени бадеми с кокосова вода, (или)	1 порция
	Печени тиквени семки с вода от млад кокос, (или)	1 порция
	Печени резени ябълка с канела и мътеница	1 порция
Вечеря 19:30 ч.	Печено ястие от сорго с пилешко месо на грил, печено цвекло и морковена супа, (или)	1 чиния
	Печено ястие от пшеница с пъстърва на грил, сотиран праз и супа от праз, (или)	1 чиния
	Царевична полента с рагу от бял фасул и бульон от резене	1 чиния
Преди лягане 22:00 ч.	Чай с кардамон, (или)	150 мл
	Чай от семена на кориандър, (или)	150 мл
	Ментов чай	150 мл



Литература и отказ от отговорност

Изследвано и разработено от:



Избрани научни публикации

- "Microbiota Based Personalized Nutrition Improves Hyperglycaemia and Hypertension Parameters and Reduces Inflammation: A Prospective, Open Label, Controlled, Randomized, Comparative, Proof of Concept Study." PeerJ, vol. 12, 2024, e17583.
- "Metabolomics and Gut Metagenomics Profile of Healthy Adults on Consumption of Whey Protein Supplemented with Enzymes-Probiotics Blend." Discover Applied Sciences, vol. 6, 2024, article 147.
- "Study of Amino Acids Absorption and Gut Microbiome on Consumption of Pea Protein Blended with Enzymes-Probiotics Supplement." Frontiers in Nutrition, vol. 11, 2024, article 1307734.
- "Gut Microbiota and Covid-19-Possible Link and Implications." Virus Research, vol. 285, 2020, article 198018, PubMed Central.
- "A Metagenome-Wide Association Study of Gut Microbiota in Type 2 Diabetes." Nature, vol. 490, no. 7418, 2012, pp. 55–60. PubMed Central.
- "A Unified Catalog of Human Gut Microbiome Genomes." Nature Biotechnology, vol. 39, no. 1, 2021, pp. 105–114. PubMed Central.
- "Age- and Sex-Dependent Patterns of Gut Microbial Diversity in Human Adults." mSystems, vol. 7, no. 3, 2022, e00291-22. PubMed.
- "Alterations in Gut Microbial Composition and Immune Modulation." Cell Reports, vol. 39, no. 8, 2022, article 110927. PubMed.
- "Alterations of Gut Microbiota in Disease States." Microorganisms, vol. 8, no. 10, 2020, article 1513.
- "American Gut: An Open Platform for Citizen Science Microbiome Research." mSystems, vol. 3, no. 3, 2018, e00031-18. PubMed Central.
- "An Obesity-Associated Gut Microbiome with Increased Capacity for Energy Harvest." Nature, vol. 444, no. 7122, 2006, pp. 1027–1031. PubMed Central.
- "Characterization of a Butyrate Kinase from Desulfovibrio vulgaris str. Hildenborough." FEMS Microbiology Letters, vol. 367, no. 6, 2020, fnaa047. PubMed.
- "Clinical Associations of Gut Microbial Community Shifts." Gut, vol. 73, no. 2, 2024, pp. 312–324. PubMed.
- "Computational Modeling of Microbiome Function." PLoS Computational Biology, vol. 16, no. 7, 2020, e1008024.
- "Criteria to Define Gut Dysbiosis." Microbiome, vol. 11, 2023, article 96. PubMed Central.
- "Cross-Feeding Mechanisms within the Human Gut Microbiome." ISME Journal, vol. 18, 2024, article 89. PubMed Central.
- "Diet–Microbiome Interactions Shape Host Metabolism." Cell Metabolism, vol. 34, no. 10, 2022, pp. 1543–1556. PubMed.
- "Diet–Microbiota Interactions Regulate Host Metabolism." Cell Metabolism, vol. 32, no. 5, 2020, pp. 1–14. PubMed Central.
- "Diversity, Stability, and Resilience of the Human Gut Microbiota." Nature, vol. 489, no. 7415, 2012, pp. 220–230. PubMed Central.
- "Dynamics and Stability of the Human Gut Microbiome." Nature Communications, vol. 14, 2023, article 43622.
- "Enterotypes of the Human Gut Microbiome." Nature, vol. 473, no. 7346, 2011, pp. 174–180. PubMed Central.
- "Extensive Impact of Non-Antibiotic Drugs on Human Gut Bacteria." Nature, vol. 555, no. 7698, 2018, pp. 623–628. PubMed Central.
- "Functional Diversity of the Human Gut Microbiome." Microbiome, vol. 12, 2024, article 84. PubMed.
- "Functional Ecology of the Human Gut Microbiome." Microbiome, vol. 12, 2024, article 1897.
- "Gut Metagenome in European Women with Type 2 Diabetes." Nature, vol. 498, no. 7452, 2013, pp. 99–103. PubMed Central.
- "Gut Microbial Alterations in Metabolic Disorders." Frontiers in Endocrinology, vol. 15, 2024, article 1214478. PubMed Central.
- "Gut Microbiome and Disease Trajectories." Gut, vol. 74, no. 1, 2025, pp. 23–35. PubMed Central.
- "Gut Microbiome and Immune Homeostasis." Frontiers in Immunology, vol. 13, 2022, article 897971.
- "Gut Microbiome Associations with Chronic Disease." Scientific Reports, vol. 13, 2023, article 38357.
- "Gut Microbiome Development across the Human Lifespan." Cell Host & Microbe, vol. 32, no. 4, 2024, pp. 601–614. PubMed Central.
- "Gut Microbiome Dysbiosis and Host Responses." Microorganisms, vol. 8, no. 9, 2020, article 1324.
- "Gut Microbiome Remodeling and Disease Risk." Cell, vol. 184, no. 1, 2021, pp. 12–26. PubMed Central.
- "Gut Microbiome Resilience and Health Outcomes." Gut, vol. 74, no. 3, 2025, pp. 301–314. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Alterations in Inflammatory Bowel Disease." Gastroenterology, vol. 158, no. 8, 2020, pp. 2281–2294. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Alterations in Metabolic Syndrome." Frontiers in Endocrinology, vol. 11, 2020, article 567. PubMed Central.
- "Gut Microbiota and Host Metabolism." npj Metabolic Health and Disease, vol. 1, 2023, article 419.
- "Gut Microbiota and Host Metabolism." Nutrients, vol. 13, no. 6, 2021, article 1892. PubMed Central.
- "Gut Microbiota and Mental Health Outcomes." Frontiers in Psychiatry, vol. 15, 2024, article 1423715.
- "Gut Microbiota and Metabolic Health: Host–Microbe Interactions." Frontiers in Microbiology, vol. 13, 2022, article 987654. PubMed.

- "Gut Microbiota Dynamics during Disease Recovery." Gut, vol. 72, no. 2, 2023, pp. 245–257. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Dysbiosis and Its Impact on Human Health." Journal of Translational Medicine, vol. 21, 2023, article 312. PubMed Central.
- "Gut Microbiota from Twins Discordant for Obesity Modulate Metabolism in Mice." Science, vol. 341, no. 6150, 2013, article 1241214. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Predicts Clinical Prognosis." Gut, vol. 74, no. 5, 2025, pp. 701–714. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Profiles in Inflammatory Bowel Disease." Clinical Journal of Gastroenterology, vol. 16, 2023, pp. 145–158. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Remodeling during Disease Progression." Microbiome, vol. 11, 2023, article 211. PubMed Central.
- "Gut Microbiota Signatures and Metabolic Outcomes." Gastroenterology, vol. 162, no. 4, 2023, pp. 1154–1168.
- "Gut Microbiota, Immune System, and Metabolic Interactions." Nutrients, vol. 13, no. 2, 2021, article 636.
- "Gut Microbiota, Metabolites, and Host Immunity." Immunity, vol. 55, no. 3, 2022, pp. 415–431. PubMed Central.
- "Gut Microbiota–Derived Metabolites in Host Health." Nutrients, vol. 16, no. 1, 2024, article 118. PubMed Central.
- "Gut Microbiota–Host Metabolic Interactions." Nature Reviews Endocrinology, vol. 19, 2023, pp. 1–16. PubMed Central.
- "Host Genetics Shapes the Gut Microbiome." Genome Biology, vol. 21, 2020, article 98. PubMed Central.
- "Host Variables Confound Gut Microbiota Studies of Human Disease." Nature, vol. 587, no. 7834, 2020, pp. 448–454. PubMed Central.
- "Host Variables Confound Gut Microbiota Studies of Human Disease." Nature, vol. 587, no. 7834, 2022, pp. 448–454. PubMed.
- "Host–Microbe Interactions in Pathogenesis." PLoS Pathogens, vol. 16, no. 8, 2020, e1008208.
- "Host–Microbiome Interactions and Disease Severity." Gut, vol. 74, no. 6, 2025, pp. 901–914. PubMed Central.
- "Host–Microbiome Interactions in Immune-Mediated Diseases." Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, vol. 13, 2023, article 1198472. PubMed Central.
- "Host–Pathogen Dynamics Mediated by the Microbiome." Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, vol. 13, 2023, article 1296417.
- "Human Gut Microbiome Assembly and Function." mSphere, vol. 6, no. 4, 2021, e00434-21.
- "Immune Regulation by the Gut Microbiota." Frontiers in Immunology, vol. 11, 2020, article 906.
- "Integrated Multi-Omics of the Human Gut Microbiome." Microbiome, vol. 8, 2020, article 138. PubMed Central.
- "Integrative Multi-Omics in Microbiome Research." Immunology, Medicine & Microbiology, vol. 2, 2021, article 58.
- "Intestinal Microbiota and Host Metabolism." Nutrients, vol. 15, no. 7, 2023, article 1624. PubMed Central.
- "Linking Long-Term Dietary Patterns with Gut Microbial Enterotypes." Science, vol. 334, no. 6052, 2011, pp. 105–108. PubMed Central.
- "Linking the Human Gut Microbiome to Inflammatory Cytokine Production." Cell, vol. 167, no. 4, 2016, pp. 1125–1136. PubMed Central.
- "Longitudinal Analysis of Gut Microbiome Variation." Scientific Reports, vol. 14, 2024, article 62243.
- "Longitudinal Gut Microbiome Changes." Gut, vol. 73, no. 4, 2024, pp. 601–614. PubMed Central.
- "Longitudinal Remodeling of the Human Gut Microbiome." Microbiome, vol. 11, 2023, article 197. PubMed.
- "Machine Learning Enables Microbiome-Based Disease Prediction." Scientific Reports, vol. 10, 2020, article 62497.
- "Meta-Analysis of Gut Microbiome Studies." Nature Communications, vol. 15, 2024, article 1145. PubMed Central.
- "Metabolic Modeling of the Gut Microbiome." PLoS Computational Biology, vol. 16, no. 5, 2020, e1007813. PubMed Central.
- "Methanogens and Hydrogen Sulfide–Producing Bacteria in the Human Gut." American Journal of Gastroenterology, vol. 117, no. 12, 2022.
- "Microbial Community Dynamics in Human Health." Microorganisms, vol. 10, no. 6, 2022, article 1168.
- "Microbial Contributions to Host Metabolic Health." Scientific Reports, vol. 11, 2021, article 84783.
- "Microbial Contributions to Human Metabolic Health." Scientific Reports, vol. 11, 2021, article 17683. PubMed Central.
- "Microbial Diversity and Host Interactions." BMC Microbiology, vol. 21, 2021, article 178.
- "Microbial Metabolic Pathways Associated with Host Health." Nature Communications, vol. 15, 2024, article 1123. PubMed.
- "Microbial Metabolism and Human Disease." World Academy of Sciences Journal, vol. 2, 2020, article 55.
- "Microbial Recovery after Infection." Gut, vol. 74, no. 2, 2025, pp. 145–158. PubMed Central.
- "Microbiome Alterations and Host Health." Research Square, 2021.
- "Microbiome Alterations Associated with Metabolic Syndrome." Frontiers in Endocrinology, vol. 14, 2023, article 1178934. PubMed Central.
- "Microbiome Changes and Post-Acute Sequelae." Gut, vol. 73, no. 1, 2024, pp. 95–108. PubMed Central.

Отказ от отговорност

- В настоящия отказ от отговорност (наричан по-долу „Отказ от отговорност“) Leucine Rich Bio Private Limited се обозначава като „Ние/Нас/Наш“, а лицето, на което принадлежи пробата (включително негов настойник или друго лице, действащо от негово име), се обозначава като „Вие/Ваш“.
- Това не е диагностичен доклад (наричан по-долу „Докладът“) и следователно трябва да се използва само за научноизследователски цели (RUO) или само за изследователска употреба (IUO). Той трябва да бъде интерпретиран или използван единствено от или под ръководството на специалист, включително, но не само, сертифицирани лекари, клиницисти, диетолози, нутриционисти, спортни терапевти и други специалисти със съответната квалификация (наричани по-долу „Професионални специалисти“). Всички превантивни или терапевтични мерки, предприети въз основа на този Доклад, трябва да бъдат прилагани само под ръководството на Професионален специалист. Ако предприемете превантивни или терапевтични действия чрез самолечение и/или получите диагноза от лица, които не са Професионални специалисти, Ние не носим отговорност за загуби, вреди, нежелани последици или други резултати, настъпили поради неспазване на този Отказ от отговорност. Освен това Ние не носим отговорност за неправилно тълкуване на Доклада от Вашия Професионален специалист или за други въпроси, произтичащи от този Доклад.
- Ролята на този Доклад се ограничава до предоставяне на информация за Вашия чревен микробиом, заедно с общи хранителни препоръки и насоки за управление на риска. Общите стратегии за управление на риска в Доклада са само с информационна цел. Важно е да се разбере, че устойчивостта, имунитетът, чувствителността и реакцията към медикаменти се различават при всеки човек, поради което не всички общи стратегии са подходящи за всеки. При оценката на Вашия Доклад и изготвянето на тези препоръки Ние приемаме, че сте в общо добро здравословно състояние, и не отчитаме Ваши минали или настоящи заболявания или медикаменти, които сте приемали или приемате, дори ако сте ни предоставили такава информация. Затова е важно да се консултирате с Професионален специалист за подробни препоръки или стратегии за управление на риска, съобразени конкретно с Вас. Информацията в този Доклад не е предназначена да замени медицински или професионален съвет, предоставен от Професионални специалисти.
- Обръщаме внимание, че не всички микробни групи, свързани със заболявания, може да са идентифицирани, валидирани и документирани от научната общност, а клиничното значение на много микробни групи все още не е напълно изяснено. Поради това този анализ и Докладът не обхващат всички клинично значими микроби, идентифицирани или съобщени до момента. Докладът е ограничен до онези варианти във Вашия чревен микробиом, за които към момента съществуват убедителни доказателства, че причиняват или допринасят за заболяване, лекарствен отговор или проблем, свързан с метаболизма.
- Обръщаме внимание също, че данните от секвенирането на микробиома се актуализират постоянно както с нови таксономични групи, така и чрез прецизиране на съществуващи микробни бази данни. Поради това те подлежат на ревизии въз основа на най-новите научни изследвания. Възможно е интерпретацията на резултатите, представени тук, да се промени вследствие на такива актуализации. Препоръчваме периодична повторна интерпретация на наличните Ви данни за микробиома, особено ако в бъдеще бъде диагностицирано конкретно заболяване или се появят нови симптоми.



2nd Floor, HSG Anush, 33, 15th Main Road, JP Nagar 4th Phase, Bangalore 560078

Благодарим Ви, че направихте теста при нас.

Погрижете се за здравето на червата си за по-добро утре. Посетете bugspeaks.bg и се свържете с нашите експерти за цялостно решение.

Поемете контрол върху благосъстоянието си още сега!

Представител за България

Microbiome Center Varna – BugSpeaks Bulgaria

bugspeaks.bg

Отказ от отговорност: Сертификатът за акредитация на NABL № MC-7516 и съответният символ на NABL, показани в този доклад, се отнасят изключително за услугите по изпитване, извършвани от Leucine Rich Bio Pvt Ltd. Включването на логото на партньора служи само за идентификация на препращането и не означава акредитация от NABL или клинична валидация на партньорската организация, нейните съоръжения или самостоятелни услуги.

Изследвано и разработено от:



MC-7516

