

Soole mikrobioomi analüüsi raport

Klient _____

17.10.2017



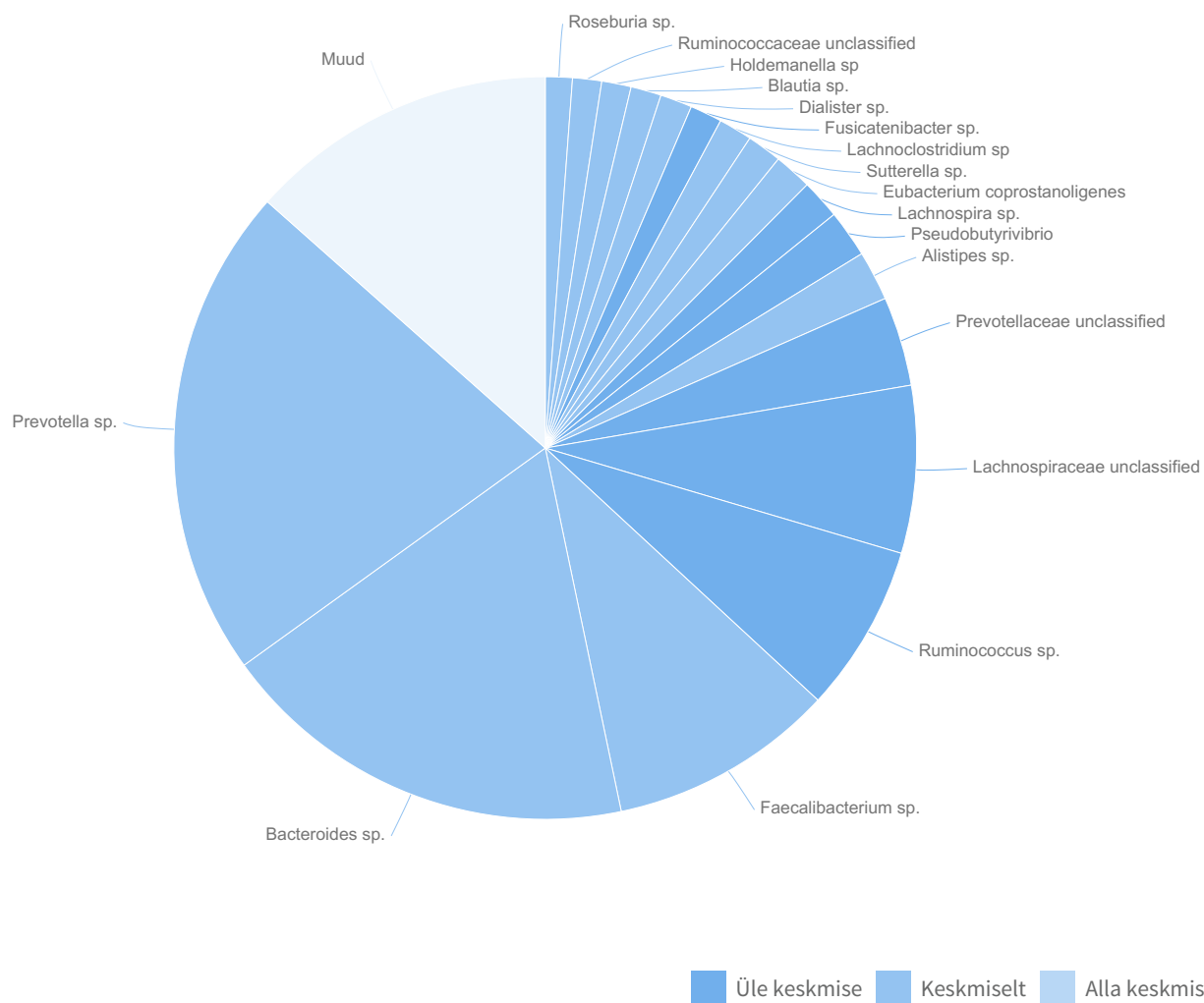
Kõhuelustikku toetavad näitajad:

- Kõhuelustiku liigiline koosseis on Eesti keskmisega väga sarnane.
- Valkude ja rasvade ainevahetusega seotud bakterite osakaal on keskpärane.
- Soole tervist toetavate võihappetootjate osakaal on keskpärane, mis viitab neid baktereid toetavate kiudainete piisavale tarbimisele.
- Põletikku soodustavate bakterite osakaal on keskmisega võrreldav.

Tähelepanu vajavad kõhuelustikku kirjeldavad näitajad:

- Koosluse mitmekesisus on keskmisest madalam.
- Identifitseeritud liikide arv on keskmisest madalam.
- Probiotiliste bakteritega sarnaste bifidobakterite osakaal on keskmisest tunduvalt madalam.

Teie soolekooslus



Graafikul on näidatud soolebakterite osakaalud perekonna tasemel

Bakteriperekonna moodustavad sarnaste omaduste bakteriliigid. Leidub ka bakteriperekondi, kuhu kuulub vaid 1 liik, näiteks Akkermansia, Faecalibacterium. Samuti leidub ka bakteriperekondi, mille liikmed on hästi eristuvad ning kirjeldatud. Näiteks Bacteroides sisaldab kümneid eristuvate omadustega liike.

Kas minu kõhuelustik on mitmekesine?

Ei, Teie kõhuelustiku mitmekesisus on madal.

Mikroobikoosluse mitmekesisus kirjeldab soolestiku tasakaalu ja on hea indikaator haiguste riski hindamiseks. Koosluste vaesumine on seotud mitmete tänapäevahaigustega (nt. diabeet, ülekaalulisus, soolevähk). Bakterikoosluse liigirikust väljendatakse Shannoni indeksiga, mis Teie proovis on 3.38 ja näitab vaesunud kooslust (tervel inimesel > 3.2-3.5).

Teie proovi mitmekesisus on madalam kui 76.2%-l tervetel inimestel.



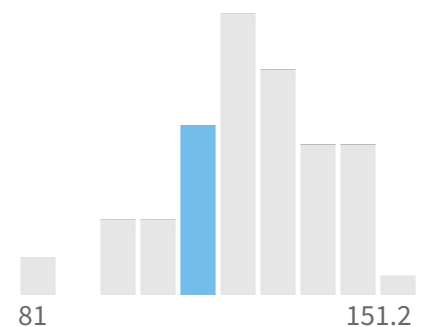
Soovitame dieedi rikastamist erinevate kiudainetega.

Kas minu kõhuelustik on liigirikas?

Ei, Teie kõhuelustik on vaesunud.

Mikroobikoosluse liigirikkus kirjeldab koosluse võimet kohaneda muutlike oludega. Madalama liigirikkusega kaasnevad koosluse kriitilised muutused (põletikke tekitavate liikide ülekasv ning põletikuvastaste liikide kadumine).

Teie proovis tuvastati 116 erinevat liiki, mis on vähem kui 77.8%-l tervetel inimestel.

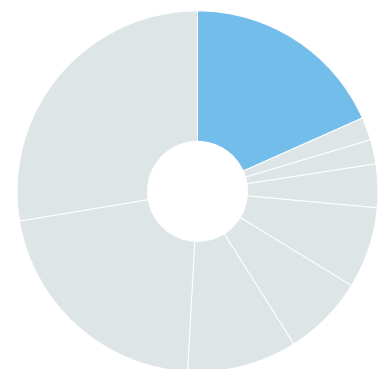


Soovitame dieedi rikastamist erinevate kiudainetega.

Kas minu toitumine võib olla liiga valgu- või rasvarikas?

Ei, valkude ja rasvade ainevahetusega seotud bakterite osakaal on keskpärane.

Erinevate bakterite osakaal soolekoosluses on indikaatoriks toitumise hindamisel. Valkude ja rasvade rikas kiudainevaene dieet soodustab soole seinale kinnituvate bakterite domineerimist. Selliste bakterite ülekaal võib tuua kaasa põletikeprotsesside tekke. Üldjuhul kaasneb suurema valgu ja lipiidide tarbimisega kõrgem bakteroidide hulk (Teie proovis 18.3%).

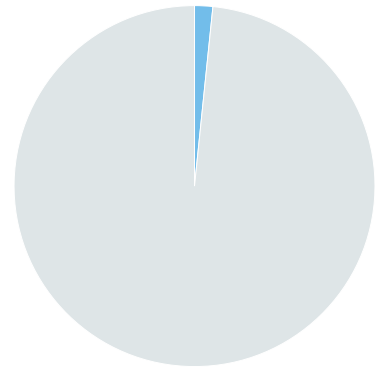


Soovitame mitte suurendada valkude tarbimist kiudainete arvelt.

Kas minu kõhuelustikus on liigselt põletikke soodustavaid baktereid?

Ei, põletikku soodustavate bakterite osakaal on keskmisega võrreldav.

Kõhuelustiku oluliseks rolliks on võidelda põletikku tekitavate bakterite vohamise vastu, nt läbi metaboolsete interaktsioonide või immuunvastuse indutseerimisega. Samuti konkureerivad tavalised seedekulgla bakterid põletikku tekitavate bakteritega (sh. potentsiaalsete patogeenidega) soolestiku asustamisel ning toitainete omandamisel. Teie proovis on põletikku tekitavate bakterite koguhulk 1.63%, mis on madalam kui 69.0%-l tervetel inimestel.

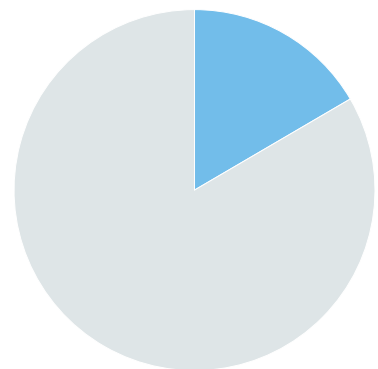


Soovitusi toitumismuudatusteks Teie näitajate järgi pole.

Kas minu kõhuelustikus on piisavalt butüraati tootvaid baktereid?

Jah, butüraaditootjate osakaal on keskmisega võrreldav.

Kõhuelustiku poolt toodetavate metaboliitide hulgas omab butüraat ehk võihape kandvat rolli põletikuseisundite leevendamisel. Võihape on eriti oluline soole tervisele, sest see toidab soolt vooderdavaid rakke, mille tõttu väheneb toksiinide kuhjumine, tõuseb insuliintundlikkus, paraneb soolebarjääri funktsioon (taastab mutsiinikihti), väheneb ülekaalu tekkerisk. Teie proovis on põletikuvastaste võihappetootjate koguhulk 16.6%, mis on madalam kui 67.5%-l tervetel inimestel.



Soovitusi toitumismuudatusteks Teie näitajate järgi pole.

Lisad

Teie kõhuelustiku levinud liigid

Tabelis on toodud Teie proovi koosluses 30 enimesinenud bakteriliiki ning nende osakaalud (hulk, kogus). Iga bakteri osakaalu võrreldakse tervete grupiga ning vastavalt sellele hinnatakse antud bakteri suhtelist hulka (vähe, keskmiselt, palju). Kui bakteri hulga hinnang on “Vähe” tuleks süüa selle bakteri kasvu soodustavaid toiduaineid. Tabel on järjestatud Teie proovi alusel - kõrgema osakaaluga bakterid eespool, madalama osakaaluga tagapool.








Osakaal kirjeldab suhtelist bakterite hulka

(↑) – bakterite osakaal suurenenud terviseseisundi korral.

(↓) – bakterite osakaal langenu terviseseisundi korral.

(+) – bakteril positiivne korrelatsioon terviseseisundiga.

(-) – bakteril negatiivne korrelatsioon terviseseisundiga.

Bakter	Osakaal	Vähe Keskmiselt Palju	Kirjeldus
<i>Prevotella unclassified</i>	14.7%		Arvukus on suurem neil inimestel, kes tarbivad rohkem süsivesikuid, eelkõige kiudaineid. Samas Lääne dieedi korral on osakaal väike. Seosed: IBS kõhuvalu(↓), T2D(↓), autism lastel(↓).
<i>Bacteroides plebeius</i>	9.7%		Seosed: üldkolesterool(-), CRP(-), BMI(-), ülekaal(↓), IBS(↓).
<i>Faecalibacterium prausnitzii</i>	9.4%		Kasulike omadustega bakter, põhiline butüraaditootja. Tervisliku seisundi indikaator. IBD-CD(↓), vähihaiged(↓), langenud immuunsusega vanurid (↓), podagra (↓), kõrgem butüraadi tase(+), vereliipidide tervislik profiil(+), BMI(-). Tarbib: pektiin(õun), inuliin, AG, oligosahhariidid.
<i>Lachnospiraceae unclassified</i>	7.3%		Bakterite sugukond, mille liikmed lagundavad seedumatut taimset materjali ning nende esinemist seostatakse seedeelundkonna hea tervisega. Antud sugukonda kuuluvate bakterite arvukuse vähenemist seostatakse põletikulise soolehaigusega (IBD). Paljud liigid sellest sugukonnast toodavad butüraati (rasvhape, mis on toiduks kolonotsüütidele; omab terapeutilist potentsiaali soole põletikuliste haiguste korral).
<i>Ruminococcus unclassified</i>	6.9%		Osad liigid on seostatud: IBD(+), UC(+), aktiivne CD(+), CD(+), autism(+), bakterigeenide mitmekesisus(↓).
<i>Prevotella copri</i>	6.7%		Ülekaalus taimetoitlastel. Seosed: veresuhkru alanemine(↑), insuliini tundlikkuse suurenemine(↑), autistlikud lapsed(↓). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑)
<i>Prevotellaceae unclassified</i>	3.9%		NA

Bakter	Osakaal	Vähene Keskmiselt Palju	Kirjeldus
<i>Bacteroides vulgatus</i>	2.9%		Suures osakaalus võib olla patogeenne ja rünnata soole epiteeli ning põhjustada põletikku. Seosed: IBS kõhulahtisus(↓), tüüp(II) diabeet(↓), CRC(↑), C-reaktiivne valk veres(+), Crohn'i haigus(CD)(↑), CD(↓). Toitumine: liha ja kala tarbimine(↑), RS-rikas dieet(↓). Ei tarbi tärklist.
<i>Bacteroides unclassified</i>	2.3%		Antud perekonna bakterid lagundavad erinevaid komplekseid ühendeid (valgud, kiudained), kuid peamiseks energiaallikaks on glükaanid. Kuna tarbivad ka lima(mucus) komponente, siis võivad tuua kaasa selle kaitsva kihi kadumise. Osakaal korreleerub suurema kaalulangusega. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↓), ülekaal(↓), vöö ümbermõõt(-), CRC(↓). Toitumine: pikaajaline valgurikas dieet(↑), täisteraodra-pruuni riisi dieet(↓).
<i>Bacteroides massiliensis</i>	2.2%		Seosed: CRP(+), CRC(+). Toitumine: liha tarbimine(+), puuviljade tarbimine(-)
<i>Pseudobutyrvibrio unclassified</i>	2.1%		NA
<i>Eubacterium coprostanoligenes</i>	1.7%		Potentsiaalne probiootiline liik, millel on leitud plasma kolesterooli alandav toime.
<i>Lachnospira pectinoschiza</i>	1.6%		Põletikuvastase toimega liik. Seosed: butüraat(+), kuid pole ise butüraaditootja. Tarbib: pektiin.
<i>Alistipes putredinis</i>	1.6%		Leitud kõhuõõnesistest põletikekolletest (pimesool, abstsessid). Samas koosluses negatiivseid seoseid leitud pole. Seosed: UC(↓).
<i>Sutterella unclassified</i>	1.5%		Enam levinud autistlike laste soolekoosluses, kellel on ka tihti sooleprobleeme (kinnisus, lahtisus, puhitus).
<i>Dialister succinatiphilus</i>	1.3%		Asahharolüütiline.
<i>Fusicatenibacter saccharivorans</i>	1.3%		Väiksem osakaal aktiivse UC korral.
<i>Holdemanella biformis</i>	1.3%		Seosed: verelipiidide ebatervislik profiil(+).
<i>Ruminococcaceae unclassified</i>	1.3%		Selle sugukonna liikmed osalevad taimse materjali lagundamisel ning mitmed neist toodavad butüraati.
<i>Blautia unclassified</i>	1.3%		Vastutab taimse materjali lagundamise eest. Antud bakteri erinevad tüved mängivad rolli inimese energia tasakaalus. Seosed: CRC(↓), CD(↑). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑), pruuni riisi sisaldav dieet(↑), täisteraviljade tarbimine(↑).
<i>Ruminococcus bromii</i>	0.87%		Üks peamisi seedimatu tärkilise lagundajaid sooles. Selle bakteri puudumisel on risk, et RS lagundamine sooles ei toimu efektiivselt. Seosed: CD(↓), insuliinresistentsuse vähenemine(+), kolorektaalvähi tekkeriski langus(+). Toitumine: RS-rikas dieet(↑).
<i>Thalassospira unclassified</i>	0.78%		NA
<i>Anaeroplasma sp.</i>	0.74%		NA

Bakter	Osakaal	Vähe Keskmiselt Palju	Kirjeldus
<i>Ruminococcaceae unclassified</i>	0.77%		Selle sugukonna liikmed osalevad taimse materjali lagundamisel ning mitmed neist toodavad butüraati.
<i>Coprococcus eutactus</i>	0.75%		Butüraaditootja. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↑), IBS(↓) samaaegselt kõrgema Ruminococcus'e arvukusega.
<i>Ruminococcaceae unclassified</i>	0.68%		Selle sugukonna liikmed osalevad taimse materjali lagundamisel ning mitmed neist toodavad butüraati.
<i>Lachnospiraceae unclassified</i>	0.66%		NA
<i>Lachnospiraceae unclassified</i>	0.6%		NA
<i>Roseburia intestinalis</i>	0.56%		Butüraaditootja. Seosed: BMI(↑), BMI(+), CRP(+), täisteraotra sisaldav dieet(↑), E. coli(-).
<i>Erysipelotrichaceae unclassified</i>	0.53%		NA

Lisad

Eesti inimeste soolekooslustes levinud bakterite osakaalud Teie proovis

Tabelis on toodud Teie kõhuelustiku liikmete osakaalud. Tabelisse on valitud Eesti populatsioonis enamlevinud (veerg: Levimus) bakterid. Iga bakteri osakaalu võrreldakse tervete grupiga ning vastavalt sellele hinnatakse selle suhtelist hulka. Suurimat tähelepanu tasub pöörata bakteritele, mille osakaalu hinnang on “vähe” või “palju” võrreldes referentsgrupiga. Bakterid liigitatakse mitmele tasemele. Tabel on järjestatud tähestiku järjekorras, milles üldisem (kõrgem) tase on perekond (tabelis: rasvane/bold) ja konkreetsem (madalam) tase on liik (tabelis: perekonnanimi + liiginimi). Kui ühte bakteriperekonda kuulub rohkem liikmeid, siis on tehtud valik levinumate hulgast.

Osakaal kirjeldab suhtelist bakterite hulka

Protsentiiil kirjeldab bakteri hulka võrreldes Eesti keskmisega (>50% - üle keskmise; <50% - alla keskmise)

Levimus kirjeldab bakteri esinemissagedust Eestis

(↑) – bakterite osakaal suurenenud terviseseisundi korral.

(↓) – bakterite osakaal langenud terviseseisundi korral.

(+) – bakteril positiivne seos terviseseisundiga.

(-) – bakteril negatiivne seos terviseseisundiga.

Bakter	Osakaal	Protsentiiil	Levimus	Vähe	Keskmiselt	Palju	Kirjeldus
Akkermansia sp.	0.07%	20%	68%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Head sooletervist iseloomustav bakteriperekond. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↑), vanus(+), T2D(↓).
Akkermansia muciniphila	0.01%	-	62%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kaitsva funktsiooniga bakter, mis elutseb soolestiku limaskestel. Väiksemad osakaalud CD ja UC haigete soole epiteelis. Seosed: sooleelustiku rikkalikus(+), ülekaal(-), diabeet(-), diabeedieelne seisund(-), autism(-), appenditsiit(-), rasedate ja laste kehakaal(-), glükoositase paastumise ajal(-), vöö-puusa suhe(-), vereliipiidide tervislik profiil(+).
Alistipes sp.	2.2%	64%	98%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↑), kliiniline depressioon(↑), CRP(-), BMI(-), ülekaal(↓), IBD(↓). Toitumine: loomsel toidul baseeruv dieet(↑), ristöieliste kõõgiviljade (kapsad, kaalikas, brokkoli) rikas dieet(↑).
Alistipes finegoldii	-	-	59%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: CRC(↑), BMI(-). Toitumine: puu- ja juurviljade tarbimine(-).
Alistipes putredinis	1.6%	74%	81%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leitud kõhuõõnesistest põletikekolletest (pimesool, abstsessid). Samas koosluses negatiivseid seoseid leitud pole. UC patsientidel(↓).

Bakter	Osakaal	Protsentii	Levimus	Vähe	Keskmiselt	Palju	Kirjeldus
Alistipes shahii	0.34%	65%	79%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: TG(-),HDL(+); liigirikkus(+). Toitumine: puuviljarikas dieet(+).
Bacteroides sp.	18.3%	67%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Antud perekonna bakterid lagundavad erinevaid komplekseid ühendeid (valgud, kiudained), kuid peamiseks energiaallikaks on glükaanid. Kuna tarbivad ka lima(mucus) komponente, siis võivad tuua kaasa selle kaitsva kihi kadumise. Osakaal korreleerub suurema kaalulangusega. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↓), ülekaal(↓), vöö ümbermõõt(-), CRC(↓). Toitumine: pikaajaline valgurikas dieet(↑), täisteraodrapruuni riisi dieet(↓).
Bacteroides plebeius	9.7%	95%	46%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: üldkolesterool(-), CRP(-), BMI(-), ülekaal(↓), IBS(↓).
Bacteroides thetaiotaomicron	0.1%	23%	67%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	On täiskasvanud seedekulga üks põhilisi komponente aidates kaasa toitainete imendumisele. Lagundavad taimseid polüsahhariide. Stimuleerib angiogeneesi ning kaitseb soole limaskesta patogeense invasiooni vastu. Harvadel kordadel on osutunud oportunistlikuks patogeeniks peritoniidi ja haavanakkuste korral. Seosed: metaboolne sündroom(-), TG(-), HDL(+), vöö ümbermõõt(-). Toitumine: taimetoitlased(↑). Ei tarbi hemitselluloosi. Tarbib: glükaanid, pektiin, AG, levaan.
Bacteroides uniformis	0.29%	19%	94%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: IBS kõhulahtisus(↓), triglütseriidide ja kolesterooli hulk veres(-), soolepõletikud(-), BMI(-), ülekaal(↓), Crohn'i haigus(CD) (↓). Ei tarbi hemitselluloosi. Toitumine: kaunviljad. Tarbib: B-glükaanid.
Bacteroides vulgatus	2.9%	59%	92%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Suures osakaalus võib olla patogeenne ja rünnata soole epiteeli ning põhjustada põletikku. Seosed: IBS kõhulahtisus(↓), tüüp(II) diabeet(↓), CRC(↑), C-reaktiivne valk veres(+), Crohn'i haigus(CD) (↑), CD(↓). Toitumine: liha ja kala tarbimine(↑), RS-rikas dieet(↓). Ei tarbi tärklisi.
Bifidobacterium sp.	0.08%	3%	94%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arvukus väheneb maovähendusoperatsioonide ja kõhnumise järgselt. Suurem osakaal IBD haigete sooleepiteelis. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↑), aktiivne IBD(↓), IBS(↓), IBS sümptomite süvenemine(+), rasvumine(↑), BMI(+), CRC(↓), plasma insuliini tase(-). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑), pika ahelaga AX(↑).
Bifidobacterium adolescentis	-	-	81%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tegu on täiskasvanutele iseloomulik Bifidobakteriga. Antud liik korreleerub seedetrakti hea tervisega. On üks peamisi seedimatu tärklise lagundajaid sooles. Seosed: kaalulangus(↓), Crohn'i haigus(CD)(↓), metaboolne sündroom(-), vöö ümbermõõt(-), HDL(+), TG(-). Toitumine: RS-rikas dieet(↑).
Bifidobacterium longum	0.08%	7%	76%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leidub nii täiskasvanute kui ka imikute sooles. Seosed: kaalulangus(↓). Teatud tüvesid kasutatakse probiootikumides.
Blautia faecis	0.07%	23%	98%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Butüraati tootev soolebakter. Seosed: CD(↓).

Bakter	Osakaal	Protsentiiel	Levimus	Vähe	Keskmiselt	Palju	Kirjeldus
Blautia sp.	1.3%	44%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vastutab taimse materjali lagundamise eest. Antud bakteri erinevad tüved mängivad rolli inimese energia tasakaalus. Seosed: CRC(↓), CD(↑). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑), pruuni riisi sisaldav dieet(↑), täisteraviljade tarbimine(↑).
Blautia luti	-	-	41%				Tarbib: inuliin, FOSid, galaktoos, laktoos.
Christensenellaceae sp.	-	-	60%				Päritav bakter, levinud pikaealiste kooslustes. Seosed: BMI(↓), UC(↓), IBS(↓).
Christensenellaceae unclassified	-	-	60%				Päritav bakter, levinud pikaealiste kooslustes. Seosed: BMI(↓), UC(↓), IBS(↓).
Collinsella sp.	0.49%	32%	97%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: T2D(↑), ateroskleroos(↑), põletikuprotsessid(↑), reumatoidartriit(↑).
Collinsella aerofaciens	0.44%	35%	97%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Üldlevinud soolebakter, mis fermenteerib laia valikut süsivesikuid. Seosed: IBD(↑), CD(+), BMI(↑). Toitumine: vähendatud süsivesikutesisaldusega kaalulangusdieet(↓).
Dorea sp.	0.59%	29%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seostatakse pigem põletike tekkega, aga on ka vastupidiseid näiteid. Seosed: krooniline väsimus(↓).
Dorea formicigenerans	0.11%	27%	97%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: IBS(↑), haavandiline koliit(↑), BMI(+), ülekaal(↑), krooniline väsimus(↓).
Dorea longicatena	0.3%	34%	97%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: CD(↓), krooniline väsimus(↓).
Eubacterium sp.	0.53%	19%	97%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seosed: T2D(↓), CRC(↓).
Eubacterium rectale	0.36%	19%	94%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oluline butüraaditootja. Pole statistiliselt olulist korrelatsiooni BMI´ga, kuid ülekaalulistel on hulk suurem. Seosed: fekaalne calprotectin(+), UC(↓), kõrgem butüraadi hulk(+), metaboolne sündroom(-), CD(↓). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑), RS-rikas dieet(↑), vähendatud süsivesikutesisaldusega kaalulangusdieet(↓).
Faecalibacterium sp.	9.8%	71%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Selle perekonna ainsaks teadaolevaks liigiks on F. prausnitzii. Põhiliselt butüraaditootjad sooles. Lagundavad laia valikut kiudaineid ja resistentset tärklis. Seosed: CRC(↓), väiksem kaalutõus(+), reumatoidartriit(↓). Vähenenud osakaal imikutel seostatud kõrgema astmariskiga.
Faecalibacterium prausnitzii	9.4%	82%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kasulike omadustega bakter, põhiline butüraaditootja. Tervisliku seisundi indikaator. IBD-CD(↓), vähihaiged(↓), langenud immuunsusega vanurid (↓), podagra (↓), kõrgem butüraadi tase(+), vereliipidide tervislik profiil(+), BMI(-). Tarbib: pektiin(õun), inuliin, AG, oligosahhariidid.
Fusicatenibacter sp.	1.4%	90%	98%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tarbib: inuliin.
Lachnoclostridium sp	1.5%	75%	100%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NA

Bakter	Osakaal	Protsentiiil	Levimus	Vähe	Keskmiselt	Palju	Kirjeldus
Fusicatenibacter saccharivorans	1.3%	91%	98%		<input checked="" type="checkbox"/>		Aktiivne UC(↓).
Lachnoclostridium gnavus	-	-	14%				Tuntud ka kui Ruminococcus gnavus. Lagundab mutsiini. Suurem osakaal CD ja UC haigete soole epiteelis. Seosed: BMI(+), Crohn'i haigus(CD)(↑), krooniline väsimus(↑), bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↓), LDL(-)
Prevotella sp.	21.5%	55%	73%		<input checked="" type="checkbox"/>		Arvukus on suurem neil inimestel, kes tarvivad rohkem süsivesikuid, eelkõige kiudaineid. Samas Lääne dieedi korral on osakaal väike. Seosed: IBS kõhuvalu(↓), T2D(↓), autism lastel(↓).
Prevotella copri	6.7%	37%	49%		<input checked="" type="checkbox"/>		Ülekaalus taimetoitlastel. Seosed: veresuhkru alanemine(↑), insuliini tundlikkuse suurenemine(↑), autistlikud lapsed(↓). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑)
Roseburia sp.	1.2%	26%	100%		<input checked="" type="checkbox"/>		Seosed: bakterite mitmekesisus sooles(↑); IBS(↓), IBS-C(↓); T2-diabeedi patsientidel(↓), plasma glükoos(-), UC(↓), CD(↓), CRC(↓), varajane reumatoid-artriit(↓), krooniline väsimus(↓), vanus(-). Toitumine: täisteraotra sisaldav dieet(↑).
Roseburia faecis	-	-	90%				Butüraaditootja. Seosed: täisteraotra sisaldav dieet(↑).
Roseburia intestinalis	0.56%	69%	70%		<input checked="" type="checkbox"/>		Butüraaditootja. Seosed: BMI(↑), BMI(+), CRP(+), täisteraotra sisaldav dieet(↑), E. coli(-).
Roseburia inulinivorans	0.34%	64%	90%		<input checked="" type="checkbox"/>		Tegu on levinud butüraaditootjaga. Seosed: bakteriaalsete geenide mitmekesisus sooles(↑), kõrgem butüraadi hulk(+), krooniline väsimus(↓), vereliidide tervislik profiil(+), CD(↓), kõrge CRP(↓). Tarbib: tähts ja inuliin.
Ruminococcus sp.	0.87%	63%	67%		<input checked="" type="checkbox"/>		Osad liigid on seostatud: IBD(+), UC(+), aktiivne CD(+), CD(+), autism(+), bakterigeenide mitmekesisus(↓).
Ruminococcus bromii	0.87%	65%	62%		<input checked="" type="checkbox"/>		Üks peamisi seedimatu tähtsise lagundajaid sooles. Selle bakteri puudumisel on risk, et RS lagundamine sooles ei toimu efektiivselt. Seosed: CD(↓), insuliinresistentsuse vähenemine(+), kolorektaalvähi tekkeriski langus(+). Toitumine: RS-rikas dieet(↑).

Lühendid

BMI - kehamassiindeks

CD - Crohn'i tõbi ehk regionaalne enteriit, IBD vorm

CRC - kolorektaalvähk

CRP - C-reaktiivne valk

HDL - "hea" kolesterool, kõrgem tase korreleerub hea tervisega

IBS - ärritunud soole sündroom

IBS-C - IBS, kus põhiliseks kaebuseks kõhukinnisus

IBS-D - IBS, kus põhiliseks kaebuseks kõhulahtisus

IBS-M - IBS, kus kaebused on vahelduvad

IBD - põletikuline soolehaigus, mille kaks vormi on Crohn'i tõbi (CD) ja haavandiline koliit (UC)

LDL - "halb" kolesterool, kõrgem tase korreleerub metaboolse sündroomiga

TG - triglütseriidid, kõrge tase viitab metaboolsele sündroomile

T1D - diabeet (I tüüp)

T2D - diabeet (II tüüp)

UC - haavandiline koliit, IBD vorm