

Διαιτολογική εκτίμηση αποτελεσμάτων Μικροβιώματος

Αξιολογώντας τα αποτελέσματα της εξέτασης του μικροβιώματος σε συνδυασμό με τις πληροφορίες που μας δώσατε για την διατροφή χρειάζονται βελτίωση οι εξής ανισορροπίες :

1. Βελτίωση Αερόβιας Χλωρίδας

Αυξημένη συγκέντρωση Enterobacter sp.: Η αυξημένη συγκέντρωση του πληθυσμού Enterobacter προκαλείται κυρίως από διατροφή Δυτικού τύπου, υψηλή σε ζωικά λιπαρά και ζωικές πρωτεΐνες. Για τη μείωση του πληθυσμού του συγκεκριμένου βακτηρίου προτείνεται:

- Μεσογειακή Διατροφή
- Διατροφή χορτοφαγική
- SCFAs λιπαρά οξέα
- Ενδείκνυται η χρήση προβιοτικών
- Αποφυγή Αλκοόλ

Αυξημένη συγκέντρωση Acinetobacter: Η αυξημένη συγκέντρωση του πληθυσμού Acinetobacter προκαλείται κυρίως από διατροφή υψηλή σε λιπαρά, κυρίως κορεσμένα. Για την μείωση του πληθυσμού προτείνεται η :

- Βελτίωση στη συνήθη δίαιτα
- Δίαιτα πλούσια σε φρέσκες τροφές
- Ενδείκνυται η χρήση προβιοτικών

2. Βελτίωση Αναερόβιας Χλωρίδας

Μειωμένη συγκέντρωση Blautia sp.: για την αύξηση του πληθυσμού των Blautia sp. προτείνεται διατροφή πλούσια σε :

- Φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες FOS
- Φυτικές ίνες
- Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και
- SCFAs λιπαρά οξέα

Μειωμένη συγκέντρωση Roseburia inulin ivorans.: για την αύξηση του πληθυσμού των Roseburia inulin ivorans προτείνεται:

- Μεσογειακή Διατροφή
- Βραχείας αλύσου ζυμώσιμους ολιγοσακχαρίτες, δισακχαρίτες μονοσακχαρίτες και αλκοόλες
- SCFAs λιπαρά οξέα

Μειωμένη συγκέντρωση Eubacterium rectale: για την αύξηση του πληθυσμού προτείνεται:

- Μείωση της κατανάλωσης ζωικών πρωτεϊνών πλούσιων σε λίπος
- Αυξημένη κατανάλωση φυτικών πρωτεϊνών
- Αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών κυρίως από δημητριακά ολικής άλεσης
- Βελτίωση στη συνήθη δίαιτα

Αυξημένη συγκέντρωση Parvimonas micre: για την μείωση του πληθυσμού προτείνεται :

- Διατροφή ενίσχυσης του ανοσοποιητικού
- Μεσογειακή Διατροφή
- Αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών κυρίως από δημητριακά ολικής άλεσης
- Αποφυγή Αλκοόλ

Μειωμένη συγκέντρωση Akkermansia muciniphila: για την αύξηση του πληθυσμού προτείνεται:

- Διατροφή πλούσια σε φρουκτο-ολιγοζακχαρίτες
- Αυξημένη πρόσληψη διαιτητικών πολυφαινολών
- προτείνεται μειωμένη κατανάλωση λιπών και αλκοόλ
- προτείνεται η μείωση σωματικού βάρους
- αύξηση της κατανάλωσης πολυακόρεστων λιπαρών οξέων
- αποφυγή μακροχρόνιας διατροφής με χαμηλά FODMAP

Μειωμένη συγκέντρωση Methanobrevibacter stadmanae: για την αύξηση του πληθυσμού προτείνεται:

- Βραχείας αλύσου ζυμώσιμους ολογοσακχαρίτες, δισακχαρίτες μονοσακχαρίτες και αλκοόλες
- SCFAs λιπαρά οξέα

Η εμφάνιση πυσσφαιρίων στα κόπρανα σε συνδυασμό με τα υψηλά ποσοστά καλπροτεκτίνης, ισταμίνης, εκκριτικής ανοσοσφαιρίνης και την παραπάνω δυσβίωση που παρουσιάζει το μικροβίωμα οδηγεί σε υποχρεωτική παραπομπή της κα. Τσιαμούρα σε γαστρεντερολόγο.

Η διαμόρφωση της διατροφής σας στα παραπάνω πλαίσια από την Διαιτολόγο- Διατροφολόγο σας κρίνεται απαραίτητη.

Προτείνεται να γίνει διερεύνηση βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων με αιματολογική εξέταση.