



### 背景介紹

腸道菌相多樣性不足或失衡 (Dysbiosis)，不僅與腸道疾病相關，還會增加過敏、自體免疫疾病、情緒障礙 (如焦慮憂鬱) 和全身性慢性發炎的風險。透過全面分析腸道菌相的多樣性、平衡性、以及潛在的致病菌與功能菌群，是評估腸道發炎、免疫狀態、代謝能力與多種疾病風險預測之金標準。

### 分析方法

本檢測使用次世代定序 (NGS) 技術，針對糞便中腸道菌叢中的 16S rRNA 基因進行分析。16S rRNA 基因為細菌的標誌性序列，可用於鑑定腸道中的細菌種類與相對豐度。全面分析腸道菌相的多樣性、平衡性、以及潛在的致病菌與功能菌群，是評估腸道發炎、免疫狀態、代謝能力與多種疾病風險預測之金標準。

### 檢測結果與風險

報告提供綜合指標，包含腸型、變形菌門、多樣性、益生菌、病原菌、大腸激躁症、發炎性腸道症、大腸直腸癌、胃癌、肥胖、糖尿病、高血壓、心血管疾病與過敏等風險。

### 健康建議

1. 高纖維、全食物飲食：促進菌相多樣性。
2. 消除特定致病菌：依報告建議，可能需搭配專業醫藥或保健品調整。
3. 營養師諮詢：根據 SCFA 潛力等功能指標，制定個人化飲食計畫，重建腸道屏障。