

Bağırsak Sağlığı Analiz Raporu

İsim: Yılmaz Adak

Rapor Kimliği: STMG_01_P1024_17_1

Doğum Tarihi / Yaş: 12.09.1975

Hasta Kimliği: 01_P1024_17_1

Cinsiyet: Erkek

Tarih: 8/18/2025

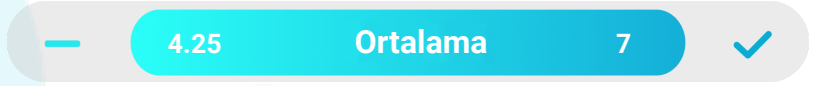
MyOmicsLab



Çeşitlilik



3.7
Geliştirilebilir



+ Analiz

Bağırsaktaki mikrobiyal çeşitlilik daha iyi olabilir. Tür zenginliği yüksekse, mikrobiyomunuz hastalıklarla daha etkili bir şekilde mücadele edebilir. Mikrobiyom çeşitliliğinizi artırmanıza yardımcı olacak kişiselleştirilmiş önerilerle ilgili ipuçlarını burada bulabilirsiniz.

+ Tanım

Shannon çeşitliliği, bağırsaktaki tür çeşitliliğini ölçen bir parametredir. Bağırsak mikrobiyomundaki çeşitlilik, bu ekosistemin direnç ve dengesini sağlar. Tıpkı biyolojik çeşitliliği fazla olan bir yağmur ormanının çevresel değişimlere karşı daha dayanıklı olması gibi, farklı bağırsak mikropları da beslenme değişiklikleri, stres veya antibiyotik gibi ilaçların etkilerine karşı daha dirençlidir. Çeşitli mikroorganizmalar, farklı besinleri sindirerek sindirimi daha verimli hale getirir. Ayrıca, bu mikroorganizmalar bağışıklık sistemimizi eğitir, böylece zararlı ve zararsız maddeleri ayırt etmemizi sağlar. Bu da otoimmün hastalıklar ve alerjiler gibi sağlık sorunlarının riskini azaltabilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, bağırsaklarımızdaki mikroorganizmaların genel sağlığımız üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koymaktadır [12]. Bu mikroplar vücudumuzda iltihaplanmalara yol açabilir veya diğer organlarımızın işleyişini etkileyen bileşikler üretebilir. Bu durum, bağırsak sağlığının genel sağlığımızla ne kadar yakından ilişkili olduğunu gösteriyor. Bağırsak mikrobiyomunun çeşitliliği, yalnızca fiziksel sağlık için değil, genel iyilik hali için de kritik öneme sahiptir.

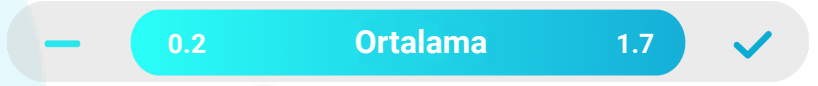
+ Not

Tür zenginliğini artırmak için diyet lifi tüketiminizi artırmak önemlidir. Liflerle zenginleştirilmiş bir diyet, mikroorganizma çeşitliliğini destekler. Tam tahıllar, pirinç, meyve ve sebzeler, hem çözünen hem de çözünmeyen lif içererek bağırsak sağlığını güçlendirir.

Firmicutes / Bacteroidetes Oranı



0.64
İyi!



+ Analiz

Mikrobiyomunuz iyi dengelenmiştir. Bu, bakterilerin eşit şekilde dağıldığı anlamına gelir.

+ Tanım

Bağırsak mikrobiyomundaki Firmicutes-Bacteroidetes oranı, özellikle obezite ve metabolik sağlıkla potansiyel bağlantıları açısından sağlık araştırmalarında önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Araştırmalar, obez bireylerin genellikle daha yüksek bir Firmicutes-Bacteroidetes oranına sahip olduğunu ve bunun kilo alımı ve metabolik sorunlara katkıda bulunabileceğini ortaya koymuştur. Tersine, daha düşük bir oran genellikle daha zayıf bireylerde gözlemlenmektedir ve bu da obeziteye karşı koruyucu bir etkiyi işaret edebilir [13, 14]. Bu oranı etkileyen en kritik faktörlerden biri diyetdir. Yüksek yağ ve şeker içeren diyetler, Firmicutes-Bacteroidetes oranını artırma eğilimindeyken, meyve, sebze ve tam tahıllardan zengin lifli diyetlerin daha düşük bir oranı teşvik ettiği görülmektedir. Bu bağlantı, diyet seçimlerinin bu bakteri gruplarının dengesini doğrudan etkileyebileceğini ve dolayısıyla vücut ağırlığı ve metabolik sağlık üzerinde potansiyel bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Firmicutes-Bacteroidetes oranını diyet veya diğer müdahalelerle manipüle ederek, bireyler obezite ve ilgili hastalıklarla mücadelede bir yol bulabilirler. Lezzet ve metabolik sağlıkla ilişkilendirilen daha düşük bir oranı teşvik etmek, bireylerin kilo ve genel sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olmalarına yardımcı olabilir.

+ Not

Bu oranı düşürmek için koruyucu bakterileri artırın. Beslenme biçiminizi keten tohumu, baklagiller ve tam tahıllar gibi liften zengin diyetlerle değiştirerek Bacteroideteslerin sayısını artırabilirsiniz.

Mikrobiyom ve Hastalık İlişkisi

+ Cilt

Atopik Dermatit18

+ Diğer

Kas Güçsüzlüğü21

Kronik Burun ve Boğaz İltihaplanması24

Kronik Sistit27

Osteoartrit (Eklem Kireçlenmesi)30

Romatoid Artrit33

+ Gastrointestinal

Bulantı36

Crohn Hastalığı39

Gastrointestinal (Karın) Ağrısı42

Gaz Şikayeti45

Geğirme48

İrritabl Bağırsak Sendromu51

Mide Ülseri54

Pankreatit57

Safra Taşı Oluşumu60

Şişkinlik63

Ülseratif Kolit66

+ Kardiyovasküler

Aritmi/Ritim Bozukluğu69

Tromboz/Pıhtılaşma Problemi72

Yüksek Kolesterol75

Yüksek Tansiyon/Hipertansiyon78

+ Kas-iskelet sistemi ve Ağrı

Osteoporoz (Kemik Erimesi)81

+ Mental Sağlık

Depresyon84

Tükenmişlik Sendromu87

Yeme Davranışı Bozuklukları90

+ Metabolik

Alkol Dışı Yağlı Karaciğer Hastalığı (NAFLD) 93

Gluten İntoleransı96

Laktoz İntoleransı99

Tip 1 Diyabet102

Tip 2 Diyabet/Şeker Hastalığı105

+ Nörolojik

Alzheimer Hastalığı108

Fibromiyalji111

Migren114

Multipl Skleroz117

Otizm Spektrum Bozuklukları120

Parkinson Hastalığı123

+ Psikolojik

Bipolar Bozukluk126

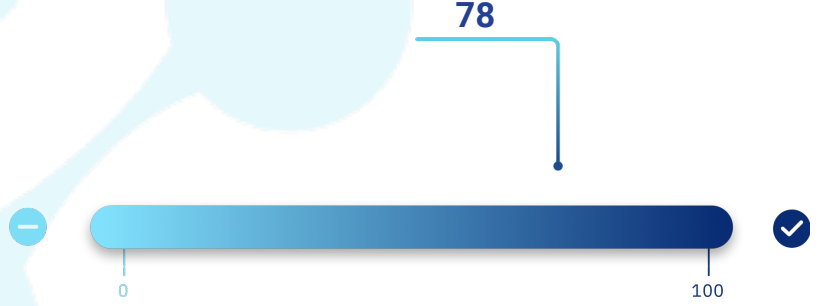
Kronik Yorgunluk Sendromu129

+ Solunum

Astım132

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı135

Atopik Dermatit



+ Analiz

Mikrobiyom analizine göre, atopik dermatit ile ilişkilendirilen bağırsak bakterilerinin düzeyi kabul edilebilir oranlarda tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, bağırsak bakterilerinden kaynaklı atopik dermatit oluşumu riski orta düzeyde olarak değerlendirilebilir. Atopik dermatit gibi cilt problemlerinden korunmak için mikrobiyom dengesinin sağlanması ve güçlendirilmesi önemlidir.

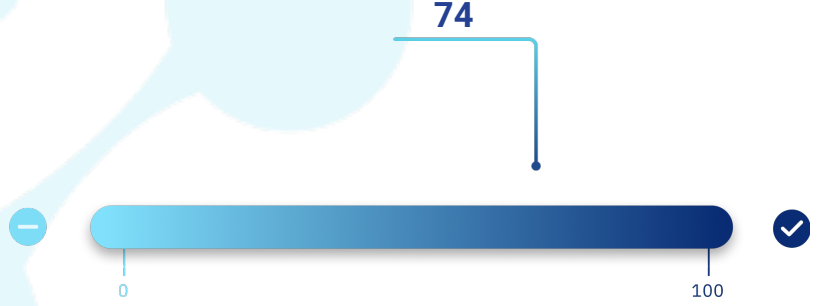
+ Tanım

Atopik dermatit (egzama) ciltte kızarıklık ve kaşıntıya yol açan bir hastalıktır. Her yaş grubunda görülebilen bu kronik durum, bazen astım veya saman nezlesi ile birlikte ortaya çıkar. Stres altında olan bazı bağırsak bakterileri, cilt fonksiyonu üzerinde olumsuz etkiye sahip olan nörotransmitterler üretebilir [52]. Diyet ve ilaçlar, bu nörotransmitterlerin üretimini de etkileyebilir. Bu etkileşimler sonucunda, cildin durumunu etkileyen belirli proteinler ve yağ asitlerinin birikimini tetikleyebilir. Cilt mikrobiyom fonksiyonlarından en yoğun etkilenen organlardır.

+ Öneri

Atopik dermatit gelişme riski orta düzeyde olan bireylerde sağlıklı beslenme prensiplerini uygulamaları oldukça önemlidir. Özellikle işlenmiş yiyecekler tüketmekten kaçınılmalı; kolajen, amino asit ve protein ağırlıklı beslenme biçimi benimsenmelidir. Antioksidan açısından zengin olan meyve ve sebzeler, yağlı balık ve sağlıklı yağlar tüketilmelidir. Ayrıca ek takviye olarak C ve E vitaminler, çinko, selenyum gibi mineraller ve vitaminler kullanılabilir.

Aritmi/Ritim Bozukluğu



+ Analiz

Bilimsel olarak aritmi riskinin azalmasıyla ilişkilendirilen bağırsak bakteri türleri iyi düzeyde.

+ Tanım

Aritmi, kalp ritmini kontrol eden elektriksel sinyallerin düzensiz çalışması sonucu ortaya çıkan anormal kalp atışları olarak tanımlanabilir. Yapılan araştırmalar, bağırsak mikrobiyomundaki dengenin bozulmasının metabolik uyumsuzluklara yol açarak aritmi gelişiminde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle, bağırsak bakterileri tarafından üretilen kolin bileşiğinin kalp ve bağırsak arasındaki etkileşimi olumsuz yönde etkilediği son bilimsel çalışmalarla açıkça gösterilmiştir.

Mikrobiyom yapısına uygun bir sağlıklı yaşam tarzı benimsenerek bu denge yeniden kurulabilir. Kalp-damar sağlığını desteklemek ve aritmiyi önlemek amacıyla, doymuş yağ oranı düşük, lif açısından zengin ve doğal besinlerin tüketilmesi önerilir. Bu sayede faydalı (probiyotik) bakterilerin oranı artırılabilirken, zararlı (patojen) bakterilerin baskılanması sağlanabilir.

+ Öneri

Aritmi gelişme riski orta düzeyde değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, aritmiyi önlemeye yönelik beslenme önerileri, genel vücut sağlığını korumaya yönelik tavsiyelerle büyük ölçüde örtüşmektedir. Amerikan Kalp Derneği'ne (AHA) göre, aritmi riski taşıyan bireylerin doymuş yağ, kolesterol ve tuz tüketimini mümkün olduğunca sınırlamaları önerilir. Kafein alımı da ölçülü düzeyde tutulmalıdır. Beslenme düzeninde meyveler, sebzeler, tam tahıllar, az yağlı veya yağsız süt ürünleri, yağsız etler (özellikle beyaz et) ve kuruyemişlere ağırlık verilmelidir. Bu beslenme yaklaşımı, Akdeniz Diyeti ile büyük oranda örtüşmektedir. Dolayısıyla, aritmi riski taşıyan bireyler için en uygun beslenme biçimi Akdeniz Diyeti olarak değerlendirilebilir.

Depresyon



+ Analiz

Mikrobiyom analizine göre, depresyonla ilişkili bağırsak bakterilerinin depresyona karşı koruyucu olanlarının oranı kabul edilebilir düzeydedir, ancak daha iyi korunabilmek için bu koruyucu bakterilerin sayısının artırılması gerekmektedir. Bu bulguya dayanarak, mevcut bağırsak mikrobiyomu depresyon gelişimi açısından orta düzeyde bir risk taşımaktadır.

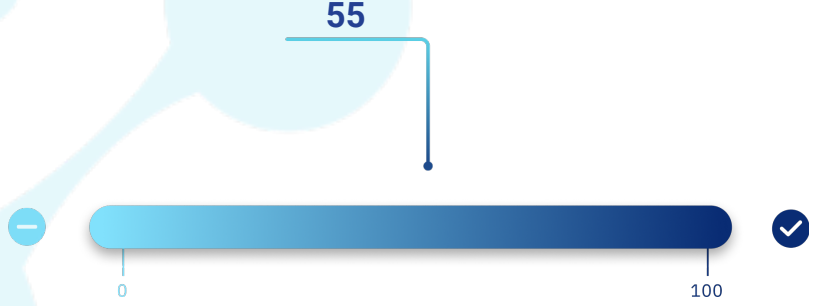
+ Tanım

Depresyon, kişinin hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz şekilde etkileyen yaygın ve ciddi bir tıbbi hastalıktır. Yaygın belirtiler arasında motivasyon eksikliği, karamsarlık, mutsuzluk, suçluluk hissi ve hatta intihar düşünceleri yer alabilir. Depresyon tanısı koyabilmek için kişinin önceki işlev düzeyinden bir kayma ve belirtilerin en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Bu nedenle depresyon, sadece birkaç gün süren can sıkıntısı ya da olumsuz duygulardan çok daha fazlasını kapsar. Son zamanlarda, beyin-bağırsak eksenini, yani merkezi sinir sistemi-bağırsak mikrobiyomu iletişim yolu büyük ilgi görmüştür. Bugünün toplumunda yaygın olarak görülen anksiyete ve depresyon, bağırsak dengesizliği ve iltihaplanması ile ilişkilendirilmiştir. Bağırsak ile beyin arasındaki güçlü bağ, yediğimiz yiyeceklerin ruh halimizi ve duygularımızı etkileyebilme gücüne sahip olduğunu gösteriyor. Zihinsel performans ve ruh hali düzeni, folik asit, B vitamini ve omega-3 yağ asitleriyle desteklenebilir.

+ Öneri

Günlük B, C, D vitamini ve magnezyum alımına dikkat edilmesi önemlidir. B vitamini buğday, bulgur ve mercimek gibi tahıllardan, C vitamini ise portakal, kivi, limon, brokoli ve biber gibi besinlerden karşılanabilir. Güneş ışığı ile birlikte balık, süt ve yumurta gibi besinlerden D vitamini alınabilirken, magnezyum ise kakao, ay çekirdeği, kepek, badem ve keten tohumu gibi yiyeceklerden sağlanabilir. Protein açısından zengin gıdalardan olan tavuk, balık, yumurta, barbunya, fındık ve fıstık tüketilerek serotonin üretiminin artırılması ve böylelikle depresyon belirtilerinin hafifletilmesi sağlanabilir. Antioksidanlar bakımından zengin domates, brokoli, böğürtlen, siyah üzüm, sarımsak ve ıspanak gibi besinlerin tüketimine özen gösterilmelidir. Omega-3 düzeyinin artırılması için balık, fındık, badem, ceviz, kabak çekirdeği, keten tohumu, semizotu ve ıspanak gibi gıdalar önerilmektedir.

Tükenmişlik Sendromu



+ Analiz

Mikrobiyom analizine göre Tükenmişlik sendromuyla ilişkili bağırsak bakteriler kabul edilebilir düzeyde olsa da daha iyi hale getirilmesi gereklidir.

+ Tanım

Aşırı ve uzun süreli stres altında yaşayan bir bireyde tükenmişlik durumu ortaya çıkabilir ve bu yaşam tarzı duygusal, bedensel ve zihinsel tükenmeye yol açabilir. Bu durum enerji ve verimliliği tükenmesine neden olabilir ve olumsuz etkileri hayatın her alanına yansıyabilir. Ayrıca, tükenmişlik vücudunuzu öyle bir şekilde değiştirebilir ki, grip ya da soğuk algınlığı gibi hastalıklara daha duyarlı hale gelirsiniz. Bu nedenlerden ötürü tükenmişlik durumu hemen ele alınmalıdır. Bağırsak bakterileri, yiyeceklerin sindirilmesi sırasında metabolitler olarak bilinen çok çeşitli bileşenler üretir ve bu moleküller fiziksel ve zihinsel sağlığı etkiler. Mikrobiyomun etkileri bağırsakların çok ötesine uzanır. Sağlıklı bağırsak fonksiyonu, normal merkezi sinir sistemi aktivitesi ile ilişkilendirilmiştir. Bağırsaktan salgılanan hormonlar, nörotransmitterler ve immünolojik bileşenlerin, doğrudan ya da otonom sinirler aracılığıyla beyinle iletişim kurduğunun bilinen bir gerçektir.

+ Öneri

Tükenmişlik sendromunun, öğün atlama, yetersiz beslenme, aşırı kafein, şeker, tuz ve yağ alımı gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Doğru beslenme, yalnızca fiziksel sağlığımızı değil, aynı zamanda ruh halimizi de iyileştirir. Birçok çalışma, beslenme ile stres yönetimi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Tükenmişlik sendromuna karşı haftada üç gün balık, keten tohumu, ceviz, omega-3 yağ asidi takviyesi ve zeytinyağı tüketmek faydalı olacaktır. Ayrıca, B, C ve D vitaminleri takviye olarak alınabilir. Karbonhidrat alımı tercih edilecekse, tam tahıllı ürünler, kepekli ve çavdarlı ekmekler, bulgur ve kepekli makarnalar tercih edilebilir.

Gluten İntoleransı



+ Analiz

Gluten intoleransı oluşması açısından risk oluşturabilecek bakterilerin düzeyi yüksek iken, gluten intoleransından koruyucu özellik gösteren bakterilerin düzeyi düşük durumdadır. Gluten intoleransından korunmak için mikrobiyom dengesini koruyucu bakterilerin artması şeklinde değiştirmek gerekir.

+ Tanım

Gluten intoleransı, vücudun, buğday, arpa ve çavdarda bulunan gluten proteinini sindirememesi veya parçalayamamasından kaynaklanan çeşitli gastrointestinal semptomlara yol açması olarak tanımlanabilir. Bu durum, gluten alımının ince bağırsak zarında hasara yol açabildiği otoimmün bir hastalık olan çölyak hastalığından farklıdır. Bağırsak mikrobiyomu, sindirim sisteminde yaşayan trilyonlarca bakteriden oluşan kompleks popülasyonu etkisi ile gluten intoleransında çok önemli bir rol oynar. Bağırsak mikrobiyom bileşimindeki değişiklikler sindirim fonksiyonunu ve bağırsaklı tepkilerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur. Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomu, gıdaların sindirilmesi ve besin maddelerinin emilmesi için çok önemlidir ve bağırsak mikrobiyomundaki dengesizlikler, gluten intoleransı da dahil olmak üzere çeşitli gastrointestinal rahatsızlıklarla ilişkilidir. Örneğin, araştırmalar, gluten intoleransı olan bireylerin mikrobiyom değerlerinde artan zararlı bakteri seviyeleri ve azalan faydalı bakteri seviyeleri sergilediğini göstermiştir [57].

+ Öneri

Gluten intoleransı açısından yüksek düzeyde riski olan kişiler bağırsak sağlığını korumak için glutensiz beslenmeyi tercih edebilirler ya da zaman zaman eliminasyon diyeti uygulayabilirler. Gluten içeren tahıllar, buğday, arpa ve çavdar olarak sıralanabilir. Balık, tavuk, işlenmemiş et gibi hayvansal ürünler ile pirinç, patates, mısır, nohut, nohut unu, darı, kara buğday, kinoa, yumurta, reçel, bal ve baharatlar gluten içermeyen yiyecekler olduğu için glutensiz beslenmede yenilebilirler.

Kronik Yorgunluk Sendromu



56



0

100



+ Analiz

Kronik Yorgunluk Sendromu göstergesi olabilecek bakterilerin seviyesi kabul edilebilir durumda. Kronik Yorgunluk Sendromuna karşı koruyucu olduğu bilinen bakterilerin miktarı ise yine kabul edilebilir düzeydedir. Koruyucu bakterilerin miktarı geliştirilebilir ve risk oluşturabilecek bakterilerin miktarları ise azaltılabilir.

+ Tanım

Açıklanamayan güç kaybı, yorgunluk, bilişsel işlev bozukluğu, beyin sisi, gastrointestinal rahatsızlıklar ve ani denge bozuklukları Miyaljik Ensefalomiyelit/Kronik Yorgunluk Sendromunun (ME/CFS) belirtileridir. Son dönemde yapılan çalışmalar ile bağırsak mikrobiyomunun bileşimi ve çeşitliliğindeki değişikliklerin sistemik enerji metabolizmasını çok önemli düzeyde etkilediği gösterilmiştir. Bunun yanı sıra bağışıklık fonksiyonlarının da mikrobiyom ile ilişkisine dair çok önemli sayıda kanıt elde edilmiştir. Tüm bu etmenlerin potansiyel olarak yorgunluğun gelişmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Disbiyoz olarak adlandırılan mikrobiyom yapısındaki bozulmalar, inflamatuvar süreçler, sinir fonksiyonunun modülasyonu ve besin emilimindeki değişiklikler gibi mekanizmalar yoluyla kronik yorgunluğa neden olduğuna dair önemli bulgular elde edilmiştir [56].

+ Öneri

Kronik Yorgunluk Sendromu riski orta düzeyde olan kişiler için dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni çok önemlidir. Genel sağlığı koruma, bağırsak disbiyozunu engellemek üzere kişinin gıda duyarlılık profiline uygun bir beslenme programı uygulaması önerilir. Sağlıklı yağ asitlerini arttırmak için EFA, dengeli vitamin profil için Folik Asit ve B12 Vitamini, D, A,C,E,K vitaminleri, magnezyum, çinko, selenyum mineralleri, glutamin gibi bağırsak bariyerini koruyan aminoasitler ve enerji metabolizmasını destekleyen Coenzim Q10 alımı önerilir. Candida tespiti var ise buna yönelik özel tedavi ve diyet uygulanmalıdır.