



Test report



At-home test



Tarmkollen (Mellan)

Labb test

Avföring

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **10/29/2021** Analys-ID: **9BIRE65T-MTK**

Innehållsförteckning

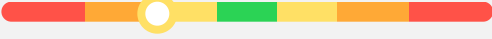
- Bestämning av aeroba bakterier
- Bestämning av anaeroba bakterier
- Mykologisk avföringsundersökning
- pH-värdet
- Profil slemämnen/smörsyrabildande ämnen

Ditt resultat

Hur du läser ditt resultat

Ditt värde för varje parameter är inom referens om den svarta markeringen ligger inom det gröna området på skalan. Om markeringen ligger inom det gula området har du ett avvikande värde. Vissa parametrar kan inte ligga för högt eller för lågt, i så fall börjar eller slutar skalan på det gröna området, detta är helt korrekt.

Bestämning av aeroba bakterier

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	 $1,0 \times 10^5$	CFU/g avföring	$10^6 - 10^7$	
Escherichia coli Biovare	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Proteus spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Klebsiella spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Pseudomonas spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Enterobacter spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Serratia spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Hafnia spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Enterococcus spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^6 - 10^7$	

Bestämning av anaeroba bakterier

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobacterium spp	 $6,0 \times 10^7$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Bacteroides spp	 $8,0 \times 10^8$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Lactobacillus spp	 $2,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^5 - 10^7$	
Clostridium spp	 $< 1,0 \times 10^5$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^5$	

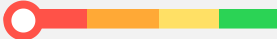
Mykologisk avföringsundersökning

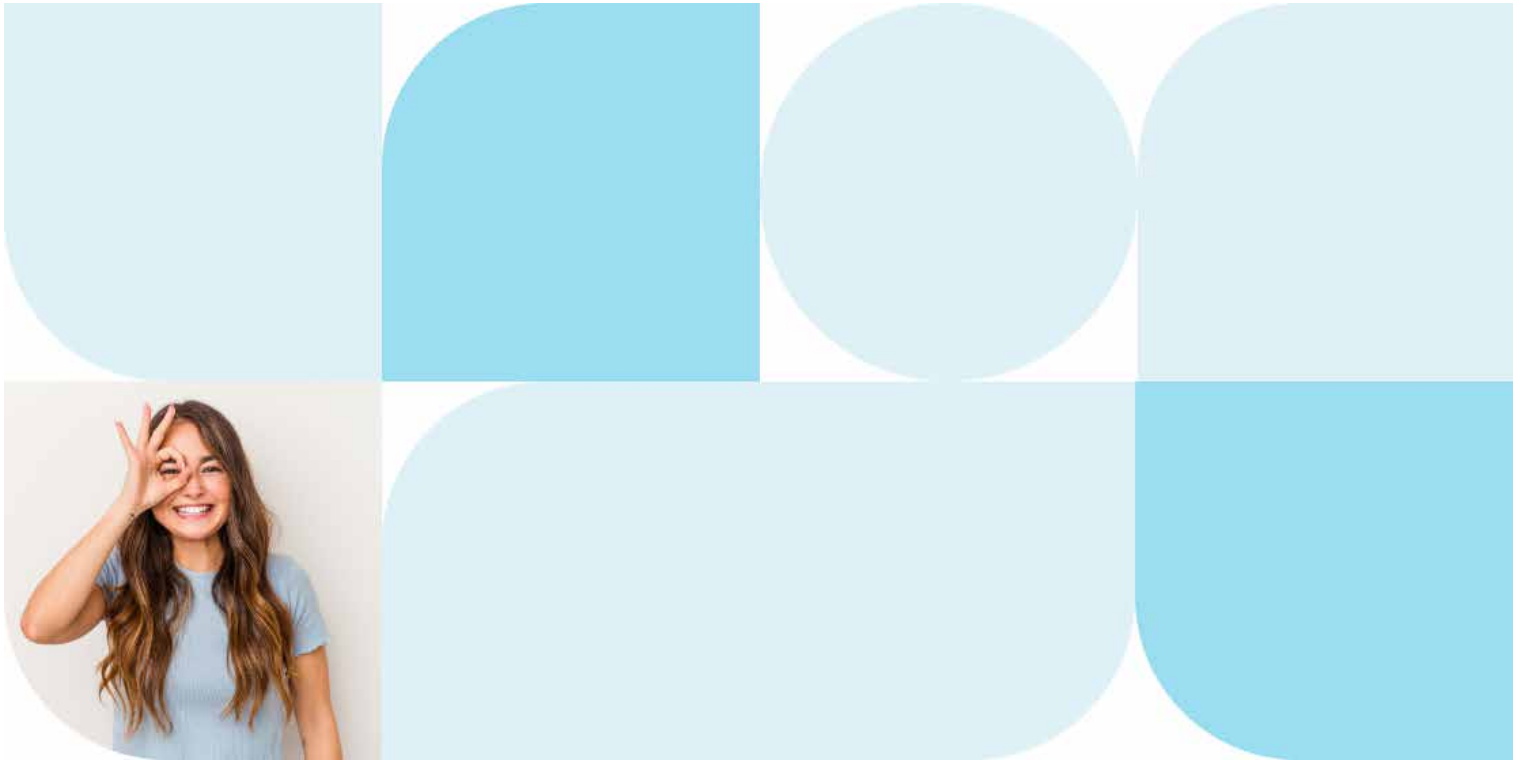
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida spp	 < 1,0 x 10 ³	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ³	
Candida albicans	 < 1,0 x 10 ³	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ³	
Jästsvamp	negativ	Negativ		
Geotrichum candidum	 < 1,0 x 10 ³	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ³	

pH Värde

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
pH	 6.00		5,8 - 6,5	

Profil slemämnen/smörsyrabildande ämnen

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Akkermansia muciniphila	 5,8 x 10 ⁶	CFU/g avföring	> 1,5 x 10 ¹⁰	
Faecalibacterium prausnitzii	 1,2 x 10 ¹¹	CFU/g avföring	> 5,0 x 10 ¹⁰	



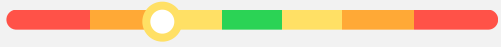
Fördjupning

Förklaring av ditt testresultat

Tarmfloran innehåller de bakterier och andra mikroorganismer som finns naturligt i tarmen. Vår kropp har anpassat sig till mikrofloras tillstånd och funktion. Den modulerar immunförsvaret, förvarar organismen med vitaminer, deltar i metabolismen av näringsämnen, förvarar vi regelbundet med energi genom att utveckla fördelaktiga bakterier och stimulerar nervsystemet.

Bestämning av aeroba bakterier

Escherichia coli

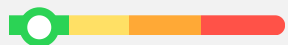
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	 1,0 x 10 ⁵	CFU/g avföring	10 ⁶ - 10 ⁷	

Escherichia coli är en förutsmålbakterie. Förutsmålbakterier är bakterier som finns i både rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

Förutsmålbakterier är bakterier som finns i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

Förutsmålbakterier är bakterier som finns i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

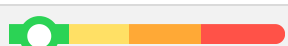
Escherichia coli Biovare

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli Biovare	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

Escherichia coli Biovare är en underart av Escherichia coli som har en hög förmåga att överleva i tarmen. Den är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

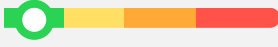
Förutsmålbakterier är bakterier som finns i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

Proteus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Proteus spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

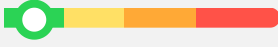
Förutsmålbakterier är bakterier som finns i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat. De är till exempel i rått och pastöriserad mat.

Klebsiella spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Klebsiella spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

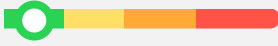
Streptokokker (Streptococcus) är en familj av bakterier som finns i munnen. Klebsiella kan finnas i bakterier i magen och i blodet. Den kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen. Klebsiella kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen.

Pseudomonas spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Pseudomonas spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

Pseudomonas är en familj av bakterier som finns i munnen. Pseudomonas kan finnas i bakterier i magen och i blodet. Den kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen.

Enterobacter spp

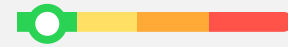
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Enterobacter spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

Enterobacter är en familj av bakterier som finns i munnen. Enterobacter kan finnas i bakterier i magen och i blodet. Den kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen. Enterobacter kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen.

Enterobacter är en familj av bakterier som finns i munnen. Enterobacter kan finnas i bakterier i magen och i blodet. Den kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen. Enterobacter kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen.

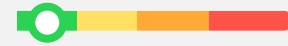
Enterobacter är en familj av bakterier som finns i munnen. Enterobacter kan finnas i bakterier i magen och i blodet. Den kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen. Enterobacter kan också ge upphov till olika typer av infektioner, till exempel i blodet och i magen.

Serratia spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Serratia spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

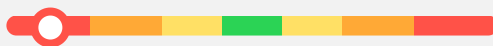
Förhöjda nivåer för Serratia spp ofta hos personer med diarré. Serratia spp förhöjningar vid en något äldre infektioner.

Hafnia spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Hafnia spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁴	

Förhöjda nivåer av Hafnia spp kan förhöjningar hos personer med diarré och kan också associeras hos personer med nedsatt immunförmåga.

Enterococcus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Enterococcus spp	 < 1,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	10 ⁶ - 10 ⁷	

Enterococcus, som räknas som fyndiga tarmbakterier, utvecklar ofta resistens mot antibiotika och andra läkemedel. Enterococcus som förhöjda nivåer kan indikera på en infektion i tarmkanalen (indikera på tarmkanalen).

Låga nivåer förhöjningar för Enterococcus är vanligare infektioner genom att vara den mest diffusa bakteriefyndningen.

Bestämning av anaeroba bakterier

Bifidobacterium spp

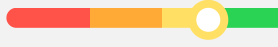
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobacterium spp	 6,0 x 10 ⁷	CFU/g avföring	10 ⁹ - 10 ¹¹	

Bifidobacterium spp är en av de vanligaste bakterier som finns i tarmkanalen. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran.

Bifidobacterium spp är en av de vanligaste bakterier som finns i tarmkanalen. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran. Den är en del av den normala tarmfloran och är en del av den normala tarmfloran.

Låga nivåer kan vara ett tecken på en infektion i tarmkanalen eller ett tecken på en infektion i tarmkanalen. För höga nivåer förhöjningar av Bifidobacterium spp är en viktig indikator för en infektion i tarmkanalen. Bifidobacterium spp är en viktig indikator för en infektion i tarmkanalen.

Bacteroides spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bacteroides spp	 8,0 x 10 ⁸	CFU/g avföring	10 ⁹ - 10 ¹¹	

Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides. De har en utvald art för att testa på Bacteroides och producerar antibiotika.

Bacteroides eller Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae.

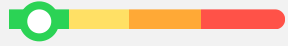
För Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae. Bacteroides och Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides och tillhör släktet Bacteroides i familjen Bacteroidaceae.

Lactobacillus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Lactobacillus spp	 2,0 x 10 ⁴	CFU/g avföring	10 ⁵ - 10 ⁷	

Lactobacillus är en bakterie som tillhör släktet Lactobacillus och tillhör släktet Lactobacillus i familjen Lactobacillaceae. Lactobacillus och Lactobacillus spp tillhör släktet Lactobacillus och tillhör släktet Lactobacillus i familjen Lactobacillaceae. Lactobacillus och Lactobacillus spp tillhör släktet Lactobacillus och tillhör släktet Lactobacillus i familjen Lactobacillaceae.

Clostridium spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Clostridium spp	 < 1,0 x 10 ⁵	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁵	

Clostridium spp tillhör släktet Clostridium och tillhör släktet Clostridium i familjen Clostridiaceae. Clostridium och Clostridium spp tillhör släktet Clostridium och tillhör släktet Clostridium i familjen Clostridiaceae. Clostridium och Clostridium spp tillhör släktet Clostridium och tillhör släktet Clostridium i familjen Clostridiaceae.

Mykologisk avföringsundersökning

Den mykologiska avföringsundersökningen används för att påvisa eventuella svamp- eller bakterieinfektioner. En eventuell svamp- eller bakterieinfektion är ett resultat av en överväxt av mikroorganismer i tarmkanalen. Normen som ligger till grund för en förklaring är följande:

Candida spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida spp	 < 1,0 x 10 ³	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ³	

Candida är en svamp som kan bli patogen hos personer med nedsatt immunförmåga. Den orsakar vanligtvis svampinfektioner.

Det är viktigt att du tar antibiotika tillsammans med [Candida](#) och [Candida](#) produkt.

Candida albicans

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida albicans	 < 1,0 x 10 ³	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ³	

Candida albicans tillhör gruppen förskärliga patogener. Infektioner som orsakas av Candida albicans kan vara svåra att behandla. Candida albicans är en av de vanligaste Candida-arterna.

Infektioner som orsakas av Candida albicans kan vara svåra att behandla. Infektioner som orsakas av Candida albicans kan vara svåra att behandla. Infektioner som orsakas av Candida albicans kan vara svåra att behandla.

Det är viktigt att du tar antibiotika tillsammans med [Candida](#) och [Candida](#) produkt.

Jästsvamp

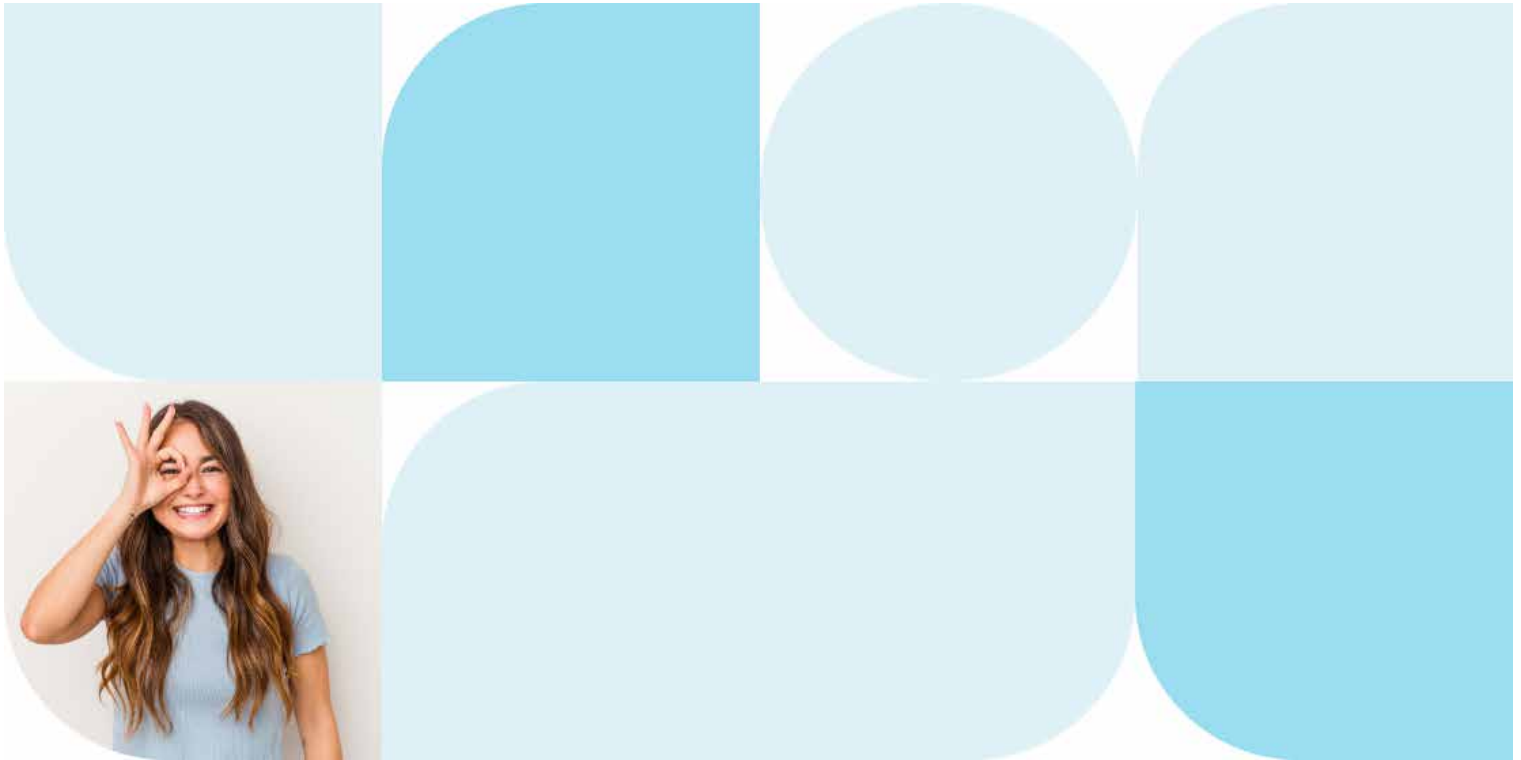
Namn	Ditt värde	Referensvärde
Jästsvamp	negativ	negativ

En jäst är en svamp. Jästerna är vanligtvis inte patogena. De kan dock orsaka infektioner om de växer i stora mängder. Negativ = ingen jäst påträffad. Positiv = jäst påträffad. Det är inte möjligt att bestämma vilken jäst som orsakar infektionen.

Profil slemämnen/smörsyrabildande ämnen

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Faecalibacterium prausnitzii	 1,2 x 10 ¹¹	CFU/g avföring	> 5,0 x 10 ¹⁰	

Faecalibacterium prausnitzii är en gramnegativ bakterie som ofta ses i avföring och i olika typer av vätskor (t.ex. i vatten, i mjölk eller i blod). Den är en av de vanligaste bakterierna i tarmkanalen och är en viktig del av den normala tarmfloran. Den är en av de bakterier som producerar kortkettiga fettsyror och andra ämnen som har en positiv effekt på hälsan. Den är också en av de bakterier som kan orsaka sjukdomar som t.ex. Crohns sjukdom, ulcerös kolit och andra typer av inflammatoriska tarmsjukdomar. Den är också en av de bakterier som kan orsaka sjukdomar som t.ex. Crohns sjukdom, ulcerös kolit och andra typer av inflammatoriska tarmsjukdomar. Den är också en av de bakterier som kan orsaka sjukdomar som t.ex. Crohns sjukdom, ulcerös kolit och andra typer av inflammatoriska tarmsjukdomar.



Övrig information

Lättare tarminflammationer

Lättare tarminflammationer kan vara en konsekvens av olika sjukdomsprocesser och kan ibland komma i olika delar av tarmen. Oftast är det nedre delen av tarmtarmen eller bara delen av tjocktarmen som blir påverkad, vilket begränsar näringsupptaget. Ibland kan det även handla om att skadorna bara rör tarmen vilket kan skapa svårigheter.

Infektioner: Ibland kan det vara att du har fått en infektion i tarmtarmen eller i tjocktarmen som kan ge inflammation. Det kan bero på att du har fått en infektion i tarmtarmen eller i tjocktarmen som kan ge inflammation. Det kan bero på att du har fått en infektion i tarmtarmen eller i tjocktarmen som kan ge inflammation.

- Småttarmsinflammationer: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Tjocktarmsinflammationer: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel

Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel. Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

Under svårare perioder kan inflammationen vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel. Under svårare perioder kan inflammationen vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

- Småttarmsinflammationer: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Tjocktarmsinflammationer: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel
- Näringsämnen: till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel

Näringsbrister

Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel. Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel. Det kan vara tillräckligt att ta en till exempel, till exempel, exempel, exempel, exempel.

Fiberrik mat

Fiber är ämnen som kroppen endast kan använda till viss del. Namnet fiber kommer av ordet *fibra* som betyder tråd. Den yttre delen av fruktar, grönsaker, spannmål och baljväxter innehåller väldigt mycket fiber. Fibrer är de viktigaste ingredienserna för kroppen.

- Fiber har en struktur som bidrar till de goda tarmrörelserna och hjälper till att reglera vattenhalten i tarmarna. Tuggandet leder till att födan bryts ner och vatten dras in i tarmarna vilket gör att maten blir mjukare och lättare att tugga. Det hjälper också till att reglera blodsockret och kolesterolnivåerna.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten bryts ner långsamt och inte ger en snabb ökning av blodsockret. Detta hjälper till att reglera vattenhalten i tarmarna och förhindrar förstoppningar. För att kroppen ska kunna använda fiber till att reglera blodsockret och kolesterolnivåerna måste den först brytas ner i små bitar. Detta sker genom att tarmarna producerar enzymer som hjälper till att bryta ner maten i små bitar. Dessa bitar kan sedan användas av kroppen för att producera energi.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten bryts ner långsamt och inte ger en snabb ökning av blodsockret. Detta hjälper till att reglera vattenhalten i tarmarna och förhindrar förstoppningar. För att kroppen ska kunna använda fiber till att reglera blodsockret och kolesterolnivåerna måste den först brytas ner i små bitar. Detta sker genom att tarmarna producerar enzymer som hjälper till att bryta ner maten i små bitar. Dessa bitar kan sedan användas av kroppen för att producera energi.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten bryts ner långsamt och inte ger en snabb ökning av blodsockret. Detta hjälper till att reglera vattenhalten i tarmarna och förhindrar förstoppningar. För att kroppen ska kunna använda fiber till att reglera blodsockret och kolesterolnivåerna måste den först brytas ner i små bitar. Detta sker genom att tarmarna producerar enzymer som hjälper till att bryta ner maten i små bitar. Dessa bitar kan sedan användas av kroppen för att producera energi.

En rekommenderad daglig fiberintake är 25-30 gram fiber per dag för vuxna personer. Detta kan uppnås genom att äta en varierad diet som innehåller mycket fiberrik mat.

Typ av mat	Födoämne	Fibrer i g/100 g
Baljväxter (otillagade)	Bondböner	16,4
	Bruna böner	16,4
	Mungböner	16,0
	Sojaböner	15,3
	Vita böner	15,8
Fruktar	Granatäpple	10,0
	Passionsfrukt	15,9
	Russin	9,7
	Torkade aprikoser	12,0
	Torkade fikon	18,5
Grönsaker	Avokado	4,8
	Brysselkål	4,5
	Kronärtskocka	5,0
	Soltorkade tomater	12,7
	Vetegroddar	14,0
Spannmål	Fiberhavregryn	15,0
	Havrekli	18,0
	Hårt fullkornsbröd	24,0
	Kruskakli	37,5
	Vetekli	30,5

Stötta din tarmflora genom rätt kost och dryck.

Vår tarmsäkerhet och hälsa i vår kropp. De stöttar vår immunsystem och vår metabolism genom att producera viktiga näringsämnen. Vissa typer av bakterier producerar även mycket av vitaminerna som vi behöver för att fungera. De stöttar även vår metabolism genom att producera viktiga näringsämnen som vi behöver för att fungera. De stöttar även vår metabolism genom att producera viktiga näringsämnen som vi behöver för att fungera. De stöttar även vår metabolism genom att producera viktiga näringsämnen som vi behöver för att fungera.

Genom att äta rätt kost och dricka rätt dryck kan vi stötta vår tarmflora och vår hälsa. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika.

En vettig kost och dryck kan hjälpa till att stötta vår tarmflora och vår hälsa. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika.

Viktiga saker att tänka på när du äter och dricker:

- Ät mycket frukt och grönsaker
- Ät vatten med minst 80% fett
- Ät mer fiber, till exempel råa grönsaker och frukt
- Ät en probiotisk mat som till exempel kefir
- Följ din kropp och ät mer när du känner dig hungrig
- Ät mer mat som innehåller probiotika och prebiotika
- Ät mer mat som innehåller probiotika och prebiotika

Detta test analyserar din tarmflora och ger dig råd om hur du kan förbättra den. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika. Detta kan göras genom att äta mer fiber, probiotika och prebiotika.

