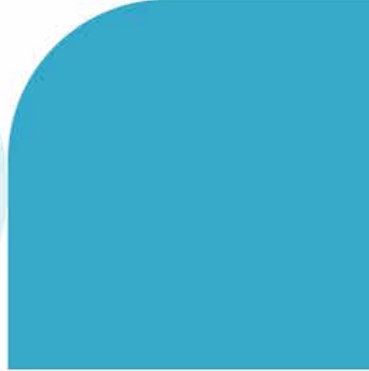
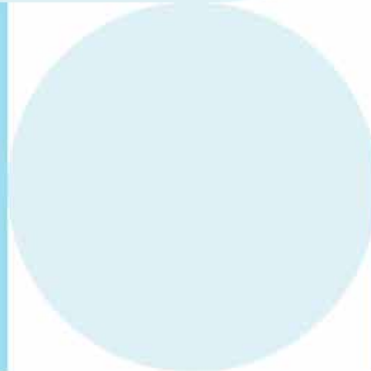
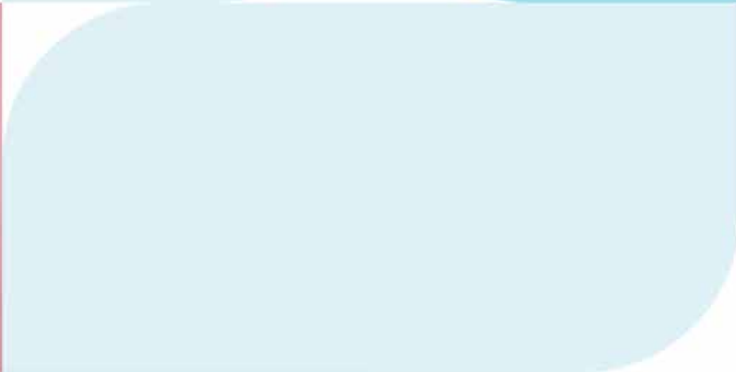




Test report



At-home test



Tarmkollen (Lilla)

 Labb test

 Avföring

Namn: **Sample Report** Datum för test: **09/13/2023** Analys-ID: **DUMMY-32**

Innehållsförteckning

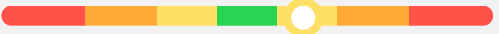
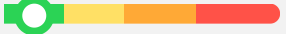
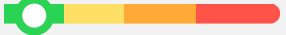
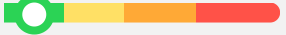
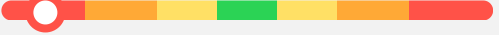
- Bestämning av aeroba bakterier
- Bestämning av anaeroba bakterier
- Mykologisk avföringsundersökning
- pH-värdet

Ditt resultat

Hur du läser ditt resultat

Detta värde för varje parameter är normalt eftersom den avvikande markeringen ligger inom det gröna området på skalan. Om markeringen ligger inom det gula området har du ett avvikande värde. Dessa parametrar kan inte ligga för lågt eller för högt. I all fall ligger eller större värden på det gröna området, detta är helt normalt.

Bestämning av aeroba bakterier

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	 $4,0 \times 10^8$	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	 $1,0 \times 10^7$	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

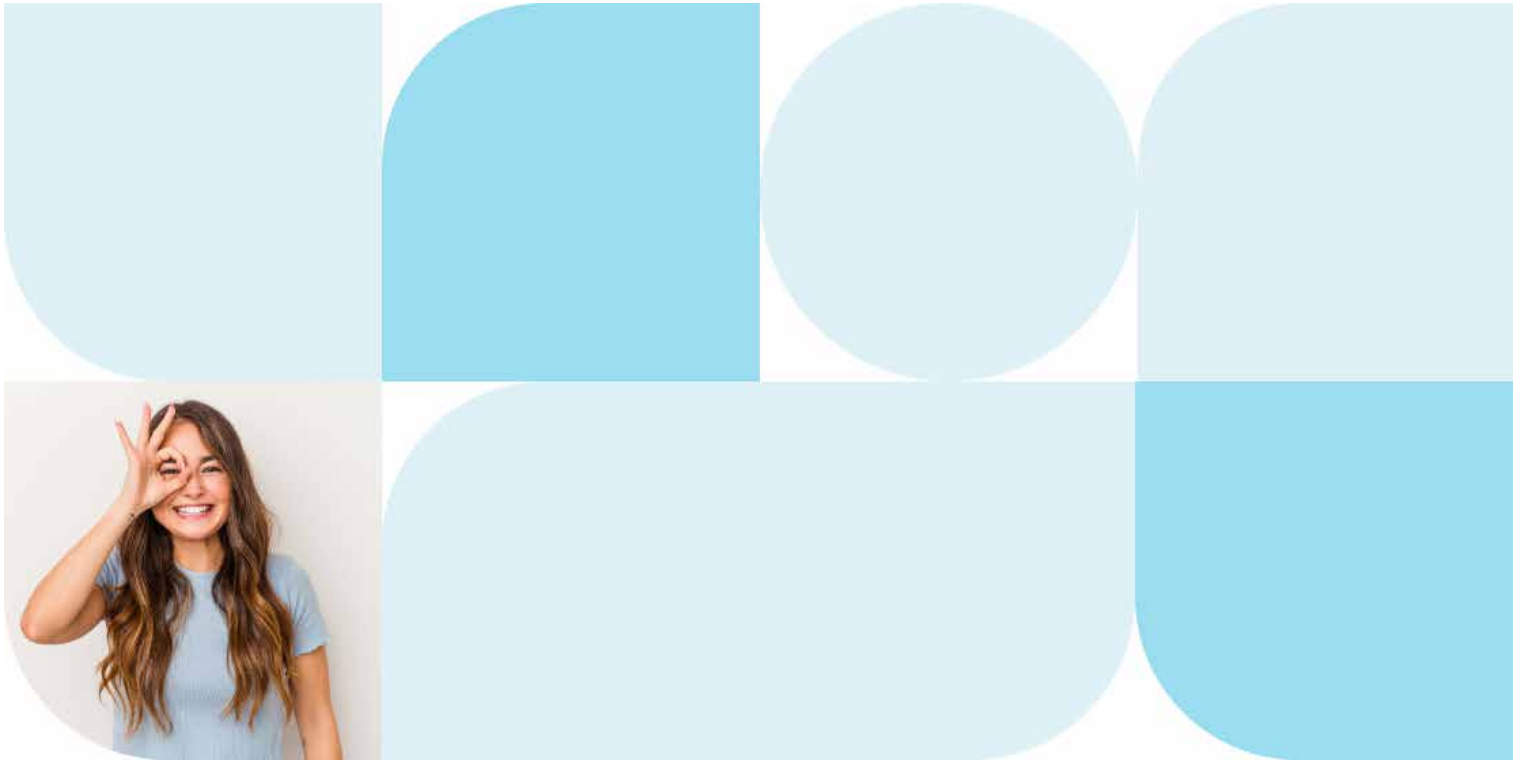
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobacterium spp	 $3,0 \times 10^8$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Bacteroides spp	 $5,0 \times 10^8$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Lactobacillus spp	 $8,0 \times 10^5$	CFU/g avföring	$10^5 - 10^7$	
Clostridium spp	 $< 1,0 \times 10^5$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^5$	

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 ⁴	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	 6.50		5,8 - 6,5	



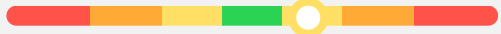
Fördjupning

Förklaring av ditt testresultat

Tarmfloran innehåller de bakterier och andra mikroorganismer som finns naturligt i tarmen. Vår tarmflora har betydelse för immunsystemet och sjukdom. Den modulerar immunförsvaret, förvarar organismen mot virus, bakterier, svampar i matsmältningen av matkomponenter. Förvarar vi matlagad mat smorgisar genom att utsätta förhålliga bakterier och smittor som parasiter.

Bestämning av aeroba bakterier

Escherichia coli

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	 4,0 x 10 ⁸	CFU/g avföring	10 ⁶ - 10 ⁷	

Escherichia coli är en typ av bakterier som finns naturligt i tarmen. Den är en av de vanligaste och mest studerade bakterierna. Den är en gram-negativ, stavformig bakterie som kan orsaka sjukdomar som diarré och buksmärter. Den är också en viktig del av tarmfloran och kan hjälpa till att smittas av andra bakterier.

För att bestämma om en bakterie är Escherichia coli eller inte, används olika metoder. En vanlig metod är att använda sig av en speciell media som kallas för "E. coli media". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna media, är det troligt att den är Escherichia coli. En annan metod är att använda sig av en speciell test som kallas för "E. coli test". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna test, är det troligt att den är Escherichia coli.

För att bestämma om en bakterie är Escherichia coli eller inte, används olika metoder. En vanlig metod är att använda sig av en speciell media som kallas för "E. coli media". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna media, är det troligt att den är Escherichia coli. En annan metod är att använda sig av en speciell test som kallas för "E. coli test". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna test, är det troligt att den är Escherichia coli.

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 typ av bakterier som finns naturligt i tarmen. Den är en av de vanligaste och mest studerade bakterierna. Den är en gram-negativ, stavformig bakterie som kan orsaka sjukdomar som diarré och buksmärter. Den är också en viktig del av tarmfloran och kan hjälpa till att smittas av andra bakterier.

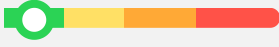
För att bestämma om en bakterie är Escherichia coli Biovare eller inte, används olika metoder. En vanlig metod är att använda sig av en speciell media som kallas för "E. coli Biovare media". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna media, är det troligt att den är Escherichia coli Biovare. En annan metod är att använda sig av en speciell test som kallas för "E. coli Biovare test". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna test, är det troligt att den är Escherichia coli Biovare.

Proteus spp

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

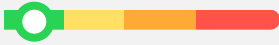
För att bestämma om en bakterie är Proteus spp eller inte, används olika metoder. En vanlig metod är att använda sig av en speciell media som kallas för "Proteus spp media". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna media, är det troligt att den är Proteus spp. En annan metod är att använda sig av en speciell test som kallas för "Proteus spp test". Den innehåller olika ämnen som bakterien behöver för att växa. Om bakterien växer på denna test, är det troligt att den är Proteus spp.

Klebsiella spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Klebsiella spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	

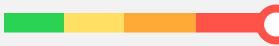
Vissa typer av bakterier som finns i tarmkanalen kan orsaka sjukdomar. Klebsiella kan orsaka sjukdomar i mag-tarmkanalen, blod och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Klebsiella i tarmkanalen.

Pseudomonas spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Pseudomonas spp	 $< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	

Pseudomonas är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Pseudomonas i tarmkanalen.

Enterobacter spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Enterobacter spp	 $1,0 \times 10^7$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	

Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen. Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen.

Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen. Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen.

Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen. Enterobacter är en bakterie som kan orsaka sjukdomar i tarmkanalen och andra delar av kroppen. Denna analys kan hjälpa till att identifiera om du har Enterobacter i tarmkanalen.

Serratia spp

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

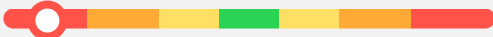
Förhöjda nivåer förskottsmat ofta hos personer med diarré. Serratia spp förskottsmat vid en mängd olika infektioner.

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 förskottsmat hos personer med diarré och kan också associeras med 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 tillhör den fylogenetiska familjen *Enterococcaceae*, utvecklar sina metaboliska produkter och andningsvägar. Enzym som förändrar förmågan att bryta ned olika typer av kolhydrater (till exempel matfärgämnen och matfärgämnen).

Låga nivåer förhöjda förskottsmat av enterococcus infektioner genom att utöva den mikrobiella barriärfunktionen.

Bestämning av anaeroba bakterier

Bifidobacterium spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobacterium spp	 3,0 x 10 ⁸	CFU/g avföring	10 ⁹ - 10 ¹¹	

Bifidobacterium spp behåller bland annat förmågan att utveckla matfärgämnen genom att utveckla en barriärfunktion. För att utveckla en barriärfunktion behövs det att utveckla en barriärfunktion (till exempel genom att utveckla en barriärfunktion) som för att utveckla en barriärfunktion och behålla den. Detta kan göras genom att utveckla en barriärfunktion (till exempel genom att utveckla en barriärfunktion) som för att utveckla en barriärfunktion och behålla den.

En hög nivå av bifidobakterier leder till förhöjning av koloniseringskapaciteten i tjocktarmen. *Bifidobacterium* och bifidobakterier utvecklar en mikrobiell barriär genom att utveckla en barriärfunktion. Detta kan göras genom att utveckla en barriärfunktion (till exempel genom att utveckla en barriärfunktion) som för att utveckla en barriärfunktion och behålla den.

Låga nivåer kan bero på en försvagad barriärfunktion eller att det finns en barriärfunktion. För höga nivåer förskottsmat ofta. *Bifidobacterium* är en viktig värdig bakteriestam som används i probiotika. *Bifidobacterium* utvecklar en barriärfunktion och behåller den.

Bacteroides spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bacteroides spp	 5,0 x 10 ⁸	CFU/g avföring	10 ⁹ - 10 ¹¹	

Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroides. De har en viktig roll i matspjälningen och producerar antibiotika.

Stress, antibiotika eller bakterieinfektioner leder till förändringar i tarmfloran i matspjälningen. Bacteroides och Lactobacillus är de vanligaste bakterierna som finns i matspjälningen. Dessa bakterier producerar antibiotika och andra ämnen som kan påverka tarmfloran. Stress och antibiotika kan också påverka tarmfloran.

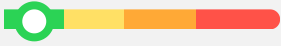
För låga nivåer av Bacteroides spp indikerar en svag matspjälning i matspjälningen och kan leda till förändringar i matspjälningen. För låga nivåer kan också indikera produktionen av antibiotika i matspjälningen. En test för att se om du har en svag matspjälning kan göras med hjälp av en testkit.

Lactobacillus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Lactobacillus spp	 8,0 x 10 ⁵	CFU/g avföring	10 ⁵ - 10 ⁷	

Lactobacillus är en bakterie som finns i matspjälningen och hjälper till att smälta maten och producerar antibiotika. Den är också en viktig del av matspjälningen. Lactobacillus är en bakterie som finns i matspjälningen och hjälper till att smälta maten och producerar antibiotika. Den är också en viktig del av matspjälningen.

Clostridium spp

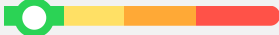
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Clostridium spp	 < 1,0 x 10 ⁵	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 ⁵	

Clostridium spp innehåller flera olika arter. De är en viktig del av matspjälningen och kan leda till förändringar i matspjälningen. Clostridium är en bakterie som finns i matspjälningen och kan leda till förändringar i matspjälningen. Den är också en viktig del av matspjälningen.

Mykologisk avföringsundersökning

Den mykologiska avföringsundersökningen används för att påvisa eventuella överväxt av jäst och svampar. En eventuell överväxt kan vara ett resultat av en överväxt i tarmkanalen i samband med en infektion eller en annan sjukdom.

Candida spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida spp	 $< 1,0 \times 10^3$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^3$	

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

Det är viktigt att ha en god hygien och undvika att ta antibiotika utan recept för att minska risken för infektion.

Candida albicans

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida albicans	 $1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^3$	

Candida albicans är den vanligaste arten av Candida. Den orsakar vanligtvis svampinfektioner i mun och i huden. Den kan också orsaka svampinfektioner i tarmkanalen.

En överväxt av Candida albicans i tarmkanalen kan vara ett tecken på en svag immunförmåga eller en annan sjukdom. Det är viktigt att konsultera en läkare om du har några symptom.

Det är viktigt att ha en god hygien och undvika att ta antibiotika utan recept för att minska risken för infektion.

Jästsvamp

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Jästsvamp	negativ	negativ

Jästsvamp är en naturlig del av tarmkanalens mikroflora. En överväxt kan vara ett tecken på en svag immunförmåga eller en annan sjukdom. Det är viktigt att konsultera en läkare om du har några symptom.

Geotrichum candidum

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

Geotrichum candidum är en svamp som kan ses i avföring. Den är vanligt förekommande i miljön och kan orsaka infektioner i huden och i lungorna. Den kan också orsaka infektioner i blodet och i andra delar av kroppen.

Vid behandling av svampinfektioner kan följande åtgärder tas: användning av svampmedel, antibiotika och immunmodulatorer. Det är viktigt att följa läkarens anvisningar och att ta medicinen enligt receptet.

Avföringens egenskaper - pH-värde

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
pH	 6.50		5,8 - 6,5	

pH-värdet i avföringen kan variera beroende på kosten och på kroppens tillstånd. Ett pH-värde mellan 5,8 och 6,5 är normalt. Ett lågt pH-värde kan indikera en ökad syrighetsgrad i avföringen, vilket kan bero på en ökad konsumtion av fermenterbara kolhydrater eller på en ökad konsumtion av protein. Ett högt pH-värde kan indikera en ökad alkaliskitet i avföringen, vilket kan bero på en ökad konsumtion av basiska ämnen eller på en ökad konsumtion av fett.

En ökad konsumtion av basiska ämnen (såsom kalcium) kan också leda till en ökad alkaliskitet i avföringen. Det är viktigt att följa läkarens anvisningar och att ta medicinen enligt receptet.

Hur kan du använda resultatet

3-6 är en behandlingsprogrammet som utvecklats av metformin för Functional Medicine vilket är en översikt över den personliga hälsan och andra problem som har ett uttryck därifrån. Om du har några önskemål rekommenderar vi att du följer programmet enligt beskrivningen nedan. Programmet var effektivt mellan 2-6 månader av genomföra

1. Remove – Eliminera

Vi tar bort eventuella skadliga, toxiska eller föroreningar som kan skada och påverka hälsa. Exempel över vad som skadligt är du inte nödvändigtvis. Om du märker att något bekymmer eller misslyckande har fungerat bra och misslyckande. Exempel på misslyckande (bakteriell överväxt eller virus) är att se en ökning, [skada överväxt](#), överväxt, grovt skadligt virus, virus eller bakterier.

2. Replace – Ersätt

Vi tar bort misslyckande och ersätter med positivt misslyckande. Exempel på misslyckande är [misslyckande](#) (prova, läsa, utvärdera, läsa om) och [skada](#).

3. Reincubate – Återinför

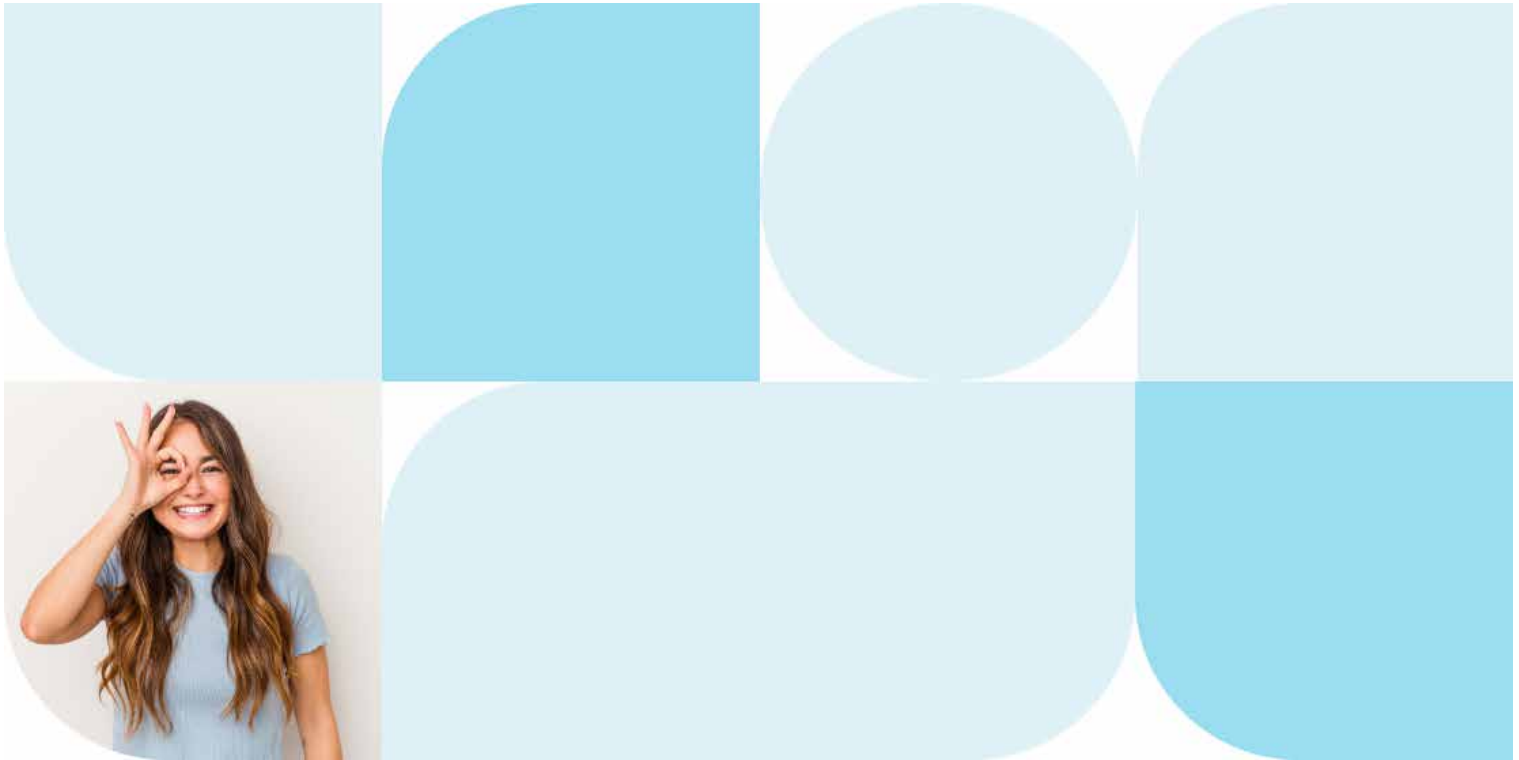
Vi tar bort [skada](#) med goda rekommendationer, probiotiska kosttillskott och / eller probiotisk kost eller probiotisk, till exempel enligt rekommendationer du lägger till enligt rekommendationer. Exempel på probiotisk är bakterier, virus, bakterier, [skada](#).

4. Repair – Reparera

Vi tar bort skadorna. Exempel på skador är att skada rekommendationer är [glukos](#), skada, skada och skadorna, skadorna, skadorna, skadorna och [skadorna](#). Exempel på skador är att skada rekommendationer är skadorna och [skadorna](#).

5. Rebalance – Åtgärda livsstil

Vi tar bort skadorna och skada, skada, skada och skada.



Övrig information

Fiberrik mat

Fiber är ämnen som kroppen endast kan använda till viss del. Normalt används fiber som ett tillskott. Den största delen av frukt, grönsaker, spannmål och baljväxter innehåller värdefulla fiber. Frukt och grönsaker är de viktigaste källorna för kroppen.

- Fiber har en struktur som hindrar att de lättare tuggas ner och absorberas. Tuggandet leder till att förföringen av vatten i tarmarna, vilket gör att maten blir mjukare. Det tuggas mycket lättare än vanligt och absorberas bättre i tarmarna.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten absorberas långsamt. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten absorberas långsamt. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten absorberas långsamt. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten absorberas långsamt. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare.
- Fiber hjälper också till att reglera blodsockret. Det gör att maten absorberas långsamt. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare. Det gör även att vatten i tarmarna inte blir uttorkat, vilket gör att maten blir mjukare.

En normal diet innehåller cirka 25-30 gram fiber per dag för vuxna personer. Innehålls tabellen nedan kan du se hur mycket fiber olika födoämnen innehåller.

Typ av mat	Födoämne	Fiber i g/100 g
Baljväxter (otillagade)	Bondböner	16,4
	Bruna böner	16,4
	Mungböner	16,0
	Sojaböner	15,3
	Vita böner	15,8
Frukt	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 tarmflora består av miljardvis av bakterier. Dessa bakterier hjälper oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen.

Genom att äta mat som innehåller probiotika kan vi hjälpa vår tarmflora att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen.

En vettig kost som innehåller mycket fiber kan hjälpa vår tarmflora att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen. Vissa bakterier som lever i vår tarmflora kan också hjälpa oss att smälta mat och producerar viktiga näringsämnen.

Några sätt att minska intaget av fett och protein

- Ät mycket frukt och grönsaker
- Ät mat som innehåller lite fett
- Ät mat som innehåller lite protein
- Ät mat som innehåller lite kolhydrater
- Ät mat som innehåller lite vitaminer
- Ät mat som innehåller lite mineraler
- Ät mat som innehåller lite fiber

Dessa tips kan hjälpa dig att minska intaget av fett och protein. Det är viktigt att du också äter mat som innehåller mycket fiber och vitaminer.

