



Mikrobiom Testkit

Einzelauswertung:

elsavie

Elsavie

2020 - **Platz 5** von 5

2018 - **Platz 5** von 5



Autorin: Stefanie Wiesshak

Stefanie Wiesshak arbeitete als Technische Assistentin im Bereich Mikrobiologie und Biochemie und studierte außerdem Geowissenschaften an der Universität Stuttgart. Heute bietet sie freiberuflich Texterstellung, Lektorat und Design an.



Wissenschaftliche Betreuung:

Dr. Kristin Neumann

Autorin & Co-Founder MyMicrobiome.info

Entwickelte den ersten und einzigen Standard für Mikrobiom-freundliche Haut- und Pflegeprodukte sowie probiotische Nahrungsergänzung.

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!





Microbiome
friendly





Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung Elsavie, Oktober 2020



Elsavie ist ein Warenzeichen der  **TFTAK** (Center of Food and Fermentation Technologies, CFFT) in Estland. Das Labor vertreibt einen Testkit (health starts from the inside) und zusätzlich 4 Nahrungsergänzungsmittel in einem eigenen Onlineshop. Der Fokus liegt auf Fasern (Ballaststoffe), je nach Bedarf mit zusätzlichen Stoffen wie Mineralien oder Antioxidantien angereichert. Bei unserer  ersten Bewertungsrunde im Jahr 2018 erreichte das Unternehmen den letzten Platz.

Bewertungsbedeutungen der aktuellen Auswertung:

 Hervorragend (++)
  gut (+)
  verbesserbar (+/-)
  Verbesserung dringend empfohlen (-)

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



1. Allgemeines Drumherum

Der Test kann auf der Website www.elsavie.com (**Bestellung: +**) bestellt werden, der Versand erfolgt weltweit (**Verfügbarkeit: +**). Es ist zwar möglich, sich auf elsavie.com als Wiederverkäufer einzutragen, aber es gibt keine Händlerliste. Der Test kostet 169,00 Euro (**Preis: -**). Außerdem werden verschiedene Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Die Websitesprachen sind Estnisch und Englisch (**Websitesprache: +/-**).

3 Tage vor Probenahme sollen Ernährung und Verdauung protokolliert werden (**+**). Es ist jedoch nur die Angabe eines Bristol-Stuhltyps möglich (dieser variierte in den 3 Tagen vor Probenahme zwischen 2, 4 und 6) (**+/-**). Unsere Testperson berichtete von einem sehr umfangreichen Fragebogen im Login-Bereich, dessen Ausfüllung über eine Stunde dauerte. Die Anleitung war gut lesbar (**+**). Auf der Website ist auch eine Anleitung abgebildet, die jedoch eher schlecht lesbar ist. Es gibt ein Auffangpapier (**+**). Der mitgelieferte Wattetupfer soll an drei Stellen 1 cm tief in die Probe versenkt werden, danach ist der Tupfer eine Minute lang am Boden des Probengefäßes zu drehen (**+**). (Boden muss vollständig mit Probe bedeckt sein.) Bei Stuhltyp Bristol 2 gestaltet sich die Probenahme mit einem Tupfer schwierig (**-**). Das Probengefäß ist sehr klein und steht nicht von alleine (**-**). Der Tupfer kann anschließend abgebrochen werden und im Probengefäß verbleiben (**+**). Er enthält zwar eine Sollbruchstelle (**+**), allerdings brach der Stiel darüber ab und konnte nur mithilfe einer Zange so gekürzt werden, dass das Gefäß anschließend verschließbar war (**-**). Positiv ist der Hinweis mit dem Händewaschen vor und nach Probenahme (**+**). Die Probe muss selbst mit einem wasserfesten Stift mit Datum und Uhrzeit beschriftet werden (**-**).

Für den Versand der Probe liegt ein vorfrankierter Rücksendeumschlag bei (**Versand: +**). Der Kunde erhält ein Login, über den die Aktivierung des Tests stattfindet. Dieser Login ist nicht von der Website aus zu erreichen, sondern wird dem Kunden per E-Mail mitgeteilt. Dort gibt es auch Zugang zu einem Fragebogen. Die Zeit bis zur Fertigstellung des Analyseberichts war mit 2 bis 4 Wochen angekündigt und dauerte in diesem Fall ca. 4 Wochen. Allerdings erfolgt keine Benachrichtigung, wenn der Bericht verfügbar ist, der Kunde muss also immer wieder im Login nachsehen (**Analysedauer: +/-**).

2. Bewertung Qualität der Methodik bei Analyse und Auswertung

Das Probengefäß enthält eine Stabilisierungslösung (**Stabilisiert: +**). Eine Leerprobe zur Qualitätskontrolle wird mitgeführt (**Leerprobe: +**). Nach Aufbereitung der Stuhlprobe folgt eine 16S-rRNA-Gensequenzierung (**Identifizierungsmethode: +/-**). Zuordnungen erfolgen auf Stamm-, Familien-, Gattungs- und Artebene; bedingt durch die Analysemethode jedoch nicht bis hin zu möglichen Unterarten (strain level) (**taxonomisches Level: +/-**).



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung Elsavie, Oktober 2020

Auf der Website werden keine Angaben zu den zugrunde liegenden Datenbanken gemacht. Dem Bericht ist lediglich zu entnehmen, dass die Ergebnisse auf veröffentlichten Quellen aus Wissenschaft und Forschung beruhen (aus Estland und anderen Ländern), und dass die Referenzwerte, mit denen der persönliche Wert verglichen wird, auf einem Datensatz von Personen mit gesundem Darm basiert. Ob diese „healthy community“ die eigenen Kundendaten umfassen oder einer anderen Datenbank entstammen, ist nicht klar. Auch nicht, wie groß die Vergleichsgruppe ist. (+/-)

Auf Anfrage wurde uns mitgeteilt, dass drei verschiedene Datenbanken zur Anwendung kommen. Diese würden Folgendes beinhalten: taxonomische Informationen, Bakterienbeschreibungen und Zusammenhänge bezüglich der Gesundheit; Publikationen verschiedenster Herkunft (+) sowie Sequenzierungsinformationen. Es ist nicht ganz klar, ob die Sequenzierungsinformationen aus einer größeren, allgemein zugänglichen Gendatenbank stammen, also wie umfassend der Datenumfang zur Identifizierung ist (+/-). **Wir sind der Auffassung, dass es sinnvoll wäre, für alle zugänglich und klar verständlich zu kommunizieren, auf welcher Grundlage die Analyse durchgeführt wird.**

Es gibt einen sehr detaillierten Fragebogen im Login-Bereich, der tiefgehende Fragen stellt (**Fragebogen: +**). Hier wird nach allgemeinen Daten, Ernährung und gesundheitlicher Konstitution gefragt. Darüber hinaus sollen Angaben zur Ernährung und Symptomatik in den Tagen davor sowie am Tag der Probenahme selbst gemacht werden. Die Antworten können nachträglich bearbeitet werden. Eventuelle Unverträglichkeiten werden allerdings nicht abgefragt.

Zumindest im Analysebericht erfolgt ein Hinweis, dass der Test keine medizinische Analyse darstellt und nicht für die Diagnostik infektiöser Durchfälle geeignet ist (in diesem Fall werden weitere Analysen durch ein geeignetes Labor empfohlen). Dieser Hinweis sollte unserer Meinung nach jedoch auch auf der Website erfolgen, idealerweise direkt bei der Kaufmöglichkeit des Produktes (**Hinweis Lifestyle-Produkt: +/-**).

3. Bewertung Ergebnisse

Die Ergebnisdarstellung erfolgt ausschließlich in Form eines PDF-Downloads (**Ausgabeformat: -**). Zunächst wurden zwei Dateien zur Verfügung gestellt, mittlerweile gibt es nur noch eine Datei. Bewertet haben wir die neuere Version. Der Analysebericht ist in englischer Sprache verfasst.

Die Darstellung an sich sieht übersichtlich aus (**Übersichtlichkeit: +**). In dem 17 Seiten umfassenden PDF erfolgt zunächst eine kurze, allgemein gehaltene Einführung in das Thema Darm-Mikrobiom sowie die Erklärung, welchen Einfluss die Ernährung hat. Bevor es zu den Ergebnissen geht, folgen diverse Anmerkungen: Hinweise zur Grundlage für die gemachten Aussagen sowie Hinweise, dass nur Bakterien analysiert wurden, der Test keine medizinische Analyse darstellt und nicht für die Diagnostik infektiöser Durchfälle geeignet ist.

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung Elsavie, Oktober 2020

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt mittels Einteilung nach verschiedenen Parametern, die für den Laien nicht so gut verständlich sind (**Verständlichkeit: +/-**). Nur für die ersten 6 sind Skalen dargestellt, die auf einen Blick das eigene Ergebnis im Vergleich zu Referenzwerten zeigen; dass dies nicht für alle aufgeführten Parameter erfolgt, erscheint uns unlogisch. Auf der Seite nach den Skalen werden die zuvor genannten Parameter kurz erklärt; also warum der analysierte Parameter wichtig ist, was er bedeutet und wodurch er beeinflusst wird. Diese Liste wird dann ergänzt mit weiteren Parametern, die auf die gleiche Weise dargestellt sind, also ohne eigenen Wert und ohne Vergleichsskala. Es werden hier äußerst knapp gehaltene Ernährungsempfehlungen gegeben, ohne Hinweis auf spezifische Wirkungen oder Mangelsituationen. (**Wissenschaftliche Herleitung: +/-**)

1 what's going on in your gut?

your result compared to healthy control group

your value of the parameter

microbiome diversity



3.4
shannon good

pro-inflammatory bacteria

Bacteria	Abundance	Comparison with control group	Reference range	Prevalence	Different from average / Comparable with average
A 25 most abundant bacterial species in your microbial community with a comparison to a control group of healthy adults					
<i>Ruminococcus bromii</i>	6.8%		0.09–4.2%	...	⚠
<i>Bacteroides vulgatus</i>	3.6%		0.2–7.2%	✓
<i>Faecalibacterium prausnitzii</i>	3.4%		3.1–11%	✓
<i>Blautia wexlerae</i>	2.4%		1.2–4.1%	✓
<i>Eubacterium ruminantium</i>	2.3%		0.03–1.5%	...	⚠
<i>Lochnoclostridium lactaris</i>	2.3%		0.07–1.1%	⚠
<i>Subdoligranulum formicilis</i>	2.0%		0.3–3.5%	✓

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung Elsavie, Oktober 2020

Folgende Parameter werden zuerst dargestellt (in Klammern die Ergebnisse der Analyse):

- microbiome diversity (good, 111, Shannon-Index 3,4)
- pro-inflammatory bacteria (good, 0,5 %)
- butyrate acid producing bacteria (low, 19 %)
- bacteria associated with protein and fat consumption (good, 7 %)
- bifidobacteria (nicht gefunden)
- lactobacillus (good, 0,1 %)

Diese werden dann ergänzt durch:

- microbiome type (1, Bacteroides)
- Bei den Erläuterungen zum Enterotyp wird nur von 2 Enterotypen ausgegangen: 1 und 2. Enterotyp 3 scheint für die TFTAk nicht zu existieren.
- Firmicutes/Bacteroidetes ratio (good)
- resistant starch degrading bacteria (good)
- asaccharolytic bacteria (good)
- Christensenellaceae family (nicht gefunden)
- Akkermansia genus (good)
- Alistipes genus (good)
- Prevotella genus (nicht gefunden, Widerspruch zu altem Bericht, in dem sogar der Enterotyp 2 als zusätzlicher Typ angegeben wurde)
- your fiber intake (needs attention)
- your digestion indicators (good)

Die Aussagekraft der Testergebnisse hinsichtlich der Hauptproblematik der Testperson (Leaky-Gut-Syndrom) schätzen wir als gut ein.

Testergebnis: Butyrat synthetisierende Bakterien niedriger Wert, Bifidobakterien nicht nachgewiesen, sonst keine explizite Einschätzung der Darmschleimhautgesundheit 🍌 passt zur Testperson.

Anschließend folgt eine genauere, aber immer noch sehr kurze Auflistung der empfohlenen Lebensmittel ohne weitere Erklärungen (**Ernährungsempfehlungen: +/-**) sowie eine Produktempfehlung. Ob die persönlichen Angaben aus dem Fragebogen dabei umfassend berücksichtigt wurden, zweifeln wir an. Eine persönliche Beratung durch einen Ernährungswissenschaftler ist neben Estländisch nun auch auf Englisch verfügbar.

Es folgt eine Tabelle mit Fasergehalten verschiedener Lebensmittel, dargestellt als Vergleich vom gekochten/gebackenen Lebensmittel mit dem Trockenprodukt. Anschließend erhält der Kunde einen Menüvorschlag für einen Tag – Nahrungsergänzungsmittel von Elsavie inbegriffen.

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung Elsavie, Oktober 2020

Am Ende der Datei erfolgt eine tabellarische Auflistung von Messungen und gefundenen Bakterien mit Skalen, welche die Referenzwerte und den persönlichen Wert zeigen, sowie eine Bewertung des persönlichen Status. Die Liste scheint nicht vollständig zu sein. Eine Gesamtliste aller gefundenen Mikroben existiert, jedoch erhält ein Privatkunde diese nicht. Wir durften einen Blick auf die Gesamtliste werfen und statt prozentualen Anteilen gibt es hier eine Spalte mit dem Titel „abundance“: es folgen Zahlen mit mehr als 10 Stellen nach dem Komma, eine Einheit ist nirgends zu finden. Selbst Ernährungsberater oder Ärzte müssten hier wohl nachfragen, was damit gemeint ist. **(Mikrobenliste: -)**

Auf Anfrage erhielten wir den Hinweis, dass die Spalte „abundance“ die relative Menge der bestimmten Bakterien zur Gesamtmenge der Bakterien (gerechnet als eine Einheit) zeigt.

An keiner Stelle taucht irgendein Link zu verwendeten Quellen auf. (Literaturquellen: -)

Ergebnisse Elsavie:

	Platz 1: MyBioma	Platz 2: BIOMES	Platz 3: Atlas Biomed	Platz 4: VIOME	Platz 5: Elsavie
Exzellent (++)	0	0	0	2	0
Gut (+)	16	14	13	8	10
verbesserbar (+/-)	7	9	6	9	10
Verbesserung dringend empfohlen (-)	0	0	4	3	4
Note gesamt	1,30	1,39	1,61	1,63	1,75

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.