

**MIKROBIOOMI  
UURING**

**TOITUMISE  
KORRIGEERIMISEKS  
JA SEEDEVAEVUSTE  
PÕHJUSTE  
VÄLJASELGITAMISEKS**

TELLI TEST:  
[MINU.SYNLAB.EE](https://www.minu.synlab.ee)

## MIKROBIOOMI UURINGUGA SAAD VASTUSED KÜSIMUSTELE:

- Milliseid baktereid leidub minu soolestikus?
- Kas minu mikroobikooslus on piisavalt mitmekesine ja tasakaalus?
- Kas minu sooles on põletikke soodustavaid baktereid?
- Kas tarbin piisavalt kiudaineid?
- Kas mu toidus on piisavalt valku ja mõistlikult rasvu?
- Kuidas peaksin parandama oma toitumist ja seeläbi üldist tervist?

Uuring põhineb roojaproovil.

Tulemuste tõlgendamiseks ja toitumissoovituste saamiseks soovime pöörduda toitumisnõustaja või -terapeudi poole.

**TULEMUSED SAAD 3-4 NÄDALA JOOKSUL.**



## MIS ON MIKROBIOOM?

Mikrobiom on inimese organismis elavate mikroorganismide kogum. Kõige rohkem mikroorganisme on inimese seedetraktis ning selle kooslust mõjutavad vanus, geenid, elustiil, toitumine, ravimid, haigused jpm. Normaalne seedetrakti mikroobikooslus on mitmekesine ja tasakaalus ning ei põhjusta terviseprobleeme.

## MIS ON MIKROBIOOMI UURING?

Mikrobioomi uuring annab ülevaate seedetrakti bakteriaalsest mikroobikoosluusest ning põhineb:

- roojaproovi analüüsil;
- roojaproovi võtmisele eelneva 3 päeva toitumispäevikul;
- tervisealase küsimustiku vastustel.

## KELLELE?

Soovitame uuringut, kui:

- Sul esinevad seedehäired (sh pikemaajaline kõhulahtisus või -kinnisus);
- oled üle- või alakaaluline;
- tahad soovitusi toiduvalikute tegemiseks;
- järgid toitumiskava, eridieeti vm, nii sellele eelnevalt kui ka järgselt.



## KUIDAS TELLIDA?

1. Vali MIKROBIOOMI UURING portaalis [MINU.SYNLAB.EE](http://MINU.SYNLAB.EE).
2. Tee tellimus ja maksa.
3. Telli proovivõtukomplekt sobivasse pakiautomaati või tule komplektile verevõtukohta järele.

## KUIDAS VALMISTUDA PROOVI ANDMISEKS?

1. Täida 3 päeva **toitumispäevikut**, mille vormiga tutvu eelnevalt [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM).
2. Neljandal päeval võta roojaproov komplektis oleva juhendi järgi.
3. Proovi võtmise päeval sisesta [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM) oma detailne toitumispäevik ja vasta tervisega seotud küsimustikule, kuhu saad siseneda proovivõtujuhendil oleva kasutajatunnuse ja salasõnaga (ID ja PIN).
4. Saada proov SYNLABi laborisse postiga või too ise kohale.

## KUIDAS SAAD VASTUSED?

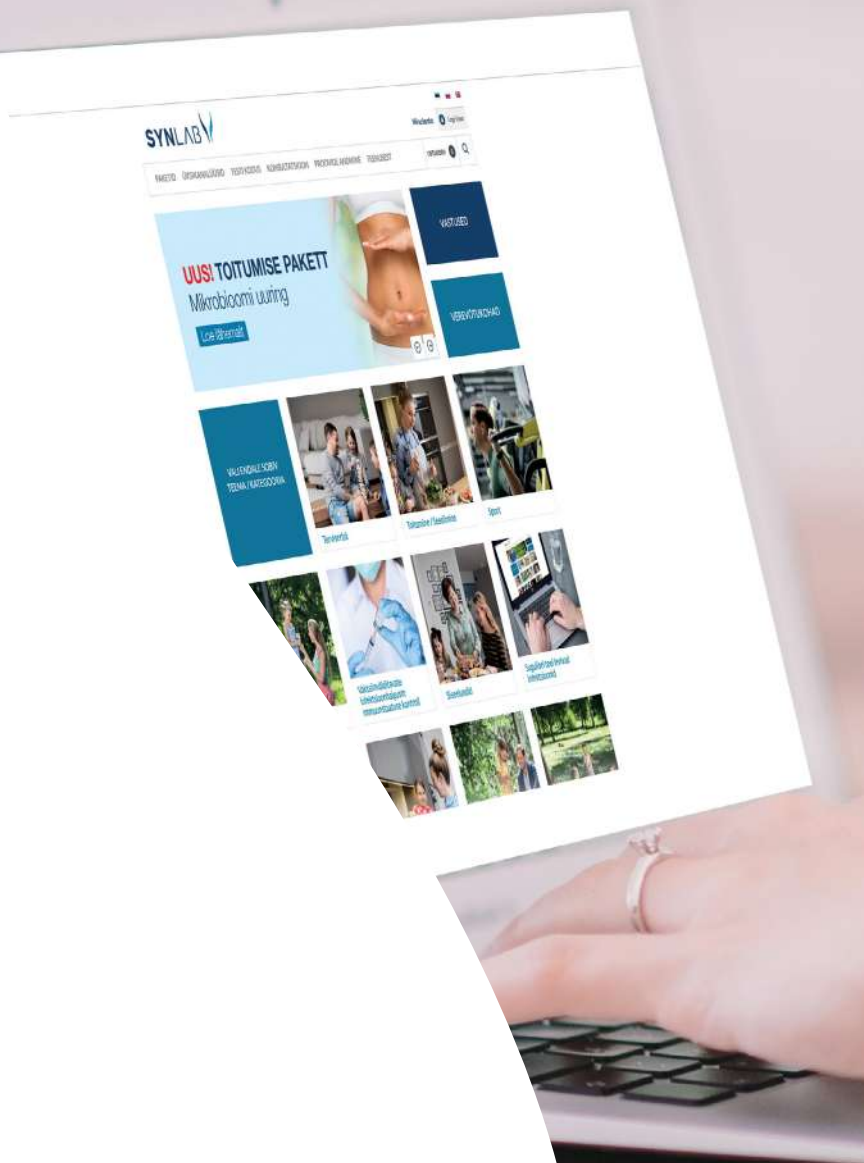
Uuringu tulemuste raporti leiad oma isiklikult kontolt portaalis [MINU.SYNLAB.EE](http://MINU.SYNLAB.EE), saadame sulle sellekohase teavituse.

## KONSULTATSIION

Kui vajad abi uuringu raporti tõlgendamisel ja nõuandeid toitumiseks, soovitame pöörduda kvalifitseeritud toitumisenõustaja poole, kelle kontaktid leiad [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM).

Tegemist on tasuta lisateenusega, mille hinna määrab iga toitumisenõustaja ise.

Uuringut teostab SYNLAB Eesti koostöös Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskusega (TFTAK).





### **Analüüse teostab meditsiinilabor SYNLAB Eesti**

- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti
- Mahult Eesti suurim meditsiinilabor
- Üle 7 miljoni analüüsi aastas
- Tuhandeid analüüse erinevatest laborivaldkondadest
- 19 laborit ja verevõtupunkti üle Eesti
- Üle 300 töötaja

Klienditugi (E–R 8.00–18.00) ☎ 17123  
või [klienditugi@synlab.ee](mailto:klienditugi@synlab.ee)