

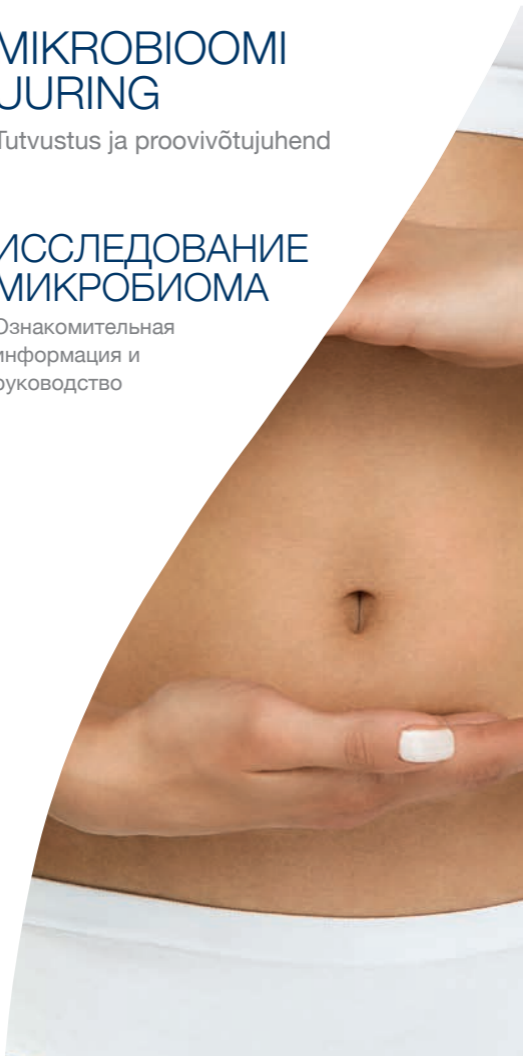


## MIKROBIOOMI UURING

Tutvustus ja proovivõtujuhend

## ИССЛЕДОВАНИЕ МИКРОБИОМА

Ознакомительная  
информация и  
руководство



## Mis on mikrobioomi uuring?

Mikrobioomi uuring aitab saada ülevaadet soolestiku mikroobikooslusest ning teha toitumisalaseid otsuseid. Näiteks saab tulemustest vastuseid, kas teie soole mikroobikooslus on mitmekesine, millised bakterid elavad teie soolestikus, kas tarbite piisavalt kiudaineid, optimaalselt rasvu ja valke jpm.

Tõlgendamine vajab toitumisinõustaja abi.

Uuring põhineb **roojaproovil**, roojaproovi võtmisele eelneva **3 päeva toitumispäevikul** ning teie **terviseküsimustiku vastustel**. Kui üks kolmest on puudu, ei saa tulemusi väljastada (täpsem kirjeldus leitav patsiendiportaalis Mikrobioomi uuringu kasutajatingimustes).

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

## 6 sammu tulemuseni

1. Peale tellimuse tegemist/tasumist saadetakse proovivõtukomplekt teile SmartPOSTiga või saate selle kätte lähimast SYNLABist.

2. Täitke 3 päeva toitumispäevikut, mille vormiga tutvuge eelnevalt [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](https://www.minu.synlab.ee/mikrobioom)

3. Neljandal päeval võtke roojaproov

4. Roojaproovi võtmise päeval sisestage toitumispäevik ja vastake tervisega seotud küsimustikule [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](https://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM)

5. Tagastage proov SYNLAB laborisse või saatke postiga hiljemalt 7 päeva jooksul.

6. 4 nädala pärast saate tulemused [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK](https://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK)

## Proovivõtjuhend

### Proovivõtukomplekti kuulub:

1. WC-potile kinnitatav roojapüüdja
2. Steriilne vatipulk
3. Proovinõu lahusega
4. Kasutusjuhend
5. Kasutusjuhendi tagaküljel olev kasutajatunnus ja salasõna (ID ja PIN)
6. Turvaümbrik (makstud)

Kuidas võtta proovi?

### 1. Loe läbi kasutusjuhend

### 2. Kogu andmeid küsimustikule vastamiseks

Kohe peale proovi võtmist on vajalik uuringu tulemuste paremaks tõlgendamiseks täita küsimustik, millega soovitame eelnevalt tutvuda. Selles küsitakse infot teie tervise, toidulisandite ja ravimite tarbimise ning proovi võtmisele eelneva



3 päeva jooksul söödud toidu kohta. Küsimustik on leitav [MINU.SYNLAB.EE/-MIKROBIOOM](https://MINU.SYNLAB.EE/-MIKROBIOOM). Isikliku kasutajatunnuse ja salasõna (ID ja PIN) sisselogimiseks leiate käesoleva proovivõtujuhendi tagaküljelt.

### 3. Koguge roe roojapüüdjale

Palun peske käed. Kinnitage roojapüüdja tualetipotile nii nagu roojapüüdja joonisel.

Veenduge paigaldades, et roojapüüdja ei puutuks tualettpotis kokku loputusvee, pesuvahendi ega uriiniga, sest see laguneb märjaks saades. Koguge roe roojapüüdjale.



### 4. Võtke roe vatipulgale

Avage ettevaatlikult pakend steriilse vatipulgaga veendudes, et te ei puuduta kätega selle puuvillast osa. Torgake steriilne vatipulk rooja keskosasse (umbes 1 cm sügavusele), seejärel samal viisil veel 3 kohta roojaportsjoni erinevates osades.



### 5. Sisestage proov topsi

Avage proovinõu pakk ja keerake vedelikuga täidetud anuma kork lahti. Keerutage prooviga kaetud vatipulka lahuses umbes 1 minuti jooksul veendudes, et proovi oleks proovitopsis vähemalt nii palju, et nõu põhjas oleks vähemalt 2 mm kiht proovimaterjaliga. Murdke vatipulk märgitud kohast, jättes vatipulga otsa proovinõusse. Sulgege kork hoolikalt ja loksutage proovinõud 1 minut, kuni kogu proov on lahusega segunenud.



## 6. Lõpetage proovivõtmine

Laske roojapüüdja tualettpotist alla. Peske uuesti käed. Kirjutage proovinõule proovivõtmise kuupäev, kuu ja aasta.



## 7. Vastake küsimustikule

Proovivõtmise päeval täitke kindlasti [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](https://minu.synlab.ee/mikrobioom) 3 päeva detailne toitumispäevik ja küsimustik. Isikliku kasutajatunnuse ja salasõna (ID ja PIN) sisselogimiseks leiate käesoleva proovivõtjuhendi tagaküljelt.



## 8. Postitage proovinõu

Pange proovinõu turvaümbrikusse ja postitage esimesel võimalusel, kuid mitte hiljem kui 7 päeva pärast proovi võtmist Omniva postkasti või tooge SYNLABI. Selleks on komplektis teie eest juba makstud vastusega tagastusümbrik.



## 9. Hoidke alles oma ID ja PIN

Isiklik kasutajatunnus ja salasõna (ID ja PIN) võimaldavad tulemusi näha [MINU.SYNLAB.EE](https://minu.synlab.ee).

## Mis juhtub järgmisena?

Teie roojaproovist eraldab SYNLAB bakterite DNA ning teostab uuringu koostöös Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskuse laboriga Tallinnas nende poolt väljatöötatud meetodil.

Vastused oma mikrobioomi uuringule saate 4 nädala pärast labori patsiendi-

portaali MINU.SYNLAB.EE (saate sealt teavituse tellida, kui tulemus valmis).

Kui vajate abi analüüsitulemuste tõlgendamisel ja soovitusi toitumiseks, leiate patsiendiportaalist Mikrobioomi uuring tõlgendamise osas kvalifitseeritud toitumisnõustajate kontaktid. Tegemist on tasulise lisateenusega, mille hindasid koordineerib iga toitumisnõustaja ise.

---

RUS



## **Что такое исследование микробиома?**

Исследование микробиома позволяет получить обзор состава кишечной микрофлоры и принять решения, касающиеся питания и здоровья. Например, результат дает ответ на вопросы, насколько разнообразна микрофлора вашего кишечника, какие бактерии обитают в вашем кишечнике, потребляете ли достаточно клетчатки, оптимальное количество жиров, белков и т.д.

Толкование результатов (в большинстве случаев) требует помощи консультанта по питанию.

Исследование основано на пробе кала, дневнике питания за три дня, предшествующие взятию пробы, а также ваших ответах на вопросы анкеты. При отсутствии одного из трех компонентов

получить результаты невозможно, более подробное описание можно найти на портале для пациентов в разделе условия для пользователя.

Исследование проводит медицинская лаборатория SYNLAB Eesti в сотрудничестве с Центром развития пищевых и ферментационных технологий (TFTAK).

## **Шесть шагов от заказа до результата**

1. После того, как Вы сделали/оплатили заказ, комплект для взятия пробы будет выслан Вам в посылочный автомат SmartPOST или сможете получить его в ближайшей лаборатории SYNLAB.
2. В течение трех дней ведите дневник питания, с формой которого можно предварительно ознакомиться по адресу [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM).
3. На четвертый день возьмите пробу кала.
4. В день взятия пробы загрузите дневник питания и ответьте на вопросы анкеты, касающиеся вашего здоровья, по адресу [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM).

5. Возвратите пробу в лабораторию SYNLAB или отправьте по почте в течение 7 дней.

6. Через 4 недели вы получите результаты на [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK](http://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK)

## Руководство по взятию пробы для исследования микробиома

**В комплект для взятия пробы входят:**

1. Приспособление для сбора кала, надеваемое на унитаз
2. Стерильная ватная палочка
3. Контейнер для пробы с раствором
4. Руководство
5. Имя пользователя и пароль (ID и PIN), которые находятся на обратной стороне руководства по взятию пробы
6. Безопасный конверт (оплаченный)

Как взять пробу?

### 1. Прочитайте руководство

### 2. Соберите данные, ответив на вопросы анкеты

Чтобы результаты исследования были правильно истолкованы, сразу же после взятия пробы нужно заполнить анкету, с которой рекомендуется ознакомиться заранее. В анкете вы найдете вопросы, касающиеся вашего здоровья, приема пищевых добавок и лекарств, а также питания





за три дня, предшествовавшие  
взятию пробы. Анкета находится по  
адресу [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOOM](https://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOOM)  
Имя пользователя и пароль (ID и PIN)  
для входа на сайт вы найдете на  
обратной стороне данного руковод-  
ства по взятию пробы.

### 3. Соберите кал

Пожалуйста, вымойте  
руки. Наденьте приспособо-  
бление для сбора кала на  
унитаз, как показано на рисунке.  
Убедитесь, что оно не контактирует  
с водой в унитазе, моющими сред-  
ствами или мочой, так как при  
намачивании оно разлагается.  
Соберите кал с помощью приспособо-  
бления для сбора кала.



### 4. Возьмите пробу кала с помощью ватной палочки

Аккуратно откройте  
упаковку со стерильной  
ватной палочкой, не прикасаясь  
руками к ее ватному наконечнику.  
Погрузите стерильную ватную  
палочку в среднюю часть порции  
кала (на глубину примерно 1 см),  
затем таким же способом погрузите  
ее еще в три места в различных  
частях порции кала.



### 5. Перенесите пробу в контейнер

Откройте упаковку с  
контейнером и отверните  
крышку емкости, заполненной  
жидкостью. Поболтайте покрытой  
пробой ватной палочкой в растворе



в течение примерно одной минуты. Убедитесь, что в контейнере осталось столько пробы, чтобы на его дне был слой материала толщиной не менее 2 мм. Сломайте ватную палочку в обозначенном месте и оставьте ее в контейнере. Аккуратно закройте крышку и встряхивайте контейнер в течение одной минуты, пока вся проба не смешается с раствором.

## 6. Завершите взятие пробы

Смойте приспособление для сбора кала в унитаз. Еще раз вымойте руки. Укажите на контейнере день, месяц и год взятия пробы.



## 7. Ответьте на вопросы анкеты

В день взятия пробы обязательно заполните подробную анкету, касающуюся вашего питания за последние три дня, которую вы найдете по адресу [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](https://MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM). Имя пользователя и пароль (ID и PIN) для входа найдете на обратной стороне данного руководства по взятию пробы.



## 8. Отправьте контейнер с пробой по почте

Упакуйте контейнер с пробой в конверт и при первой возможности, но не позднее, чем через семь дней после взятия пробы положите в ближайший ящик для писем Omniva или



принесите в лабораторию SYNLAB. Для этого в комплект входит заранее оплаченный конверт для отправки пробы.

## 9. Сохраните (ID и PIN)

Имя пользователя и пароль (ID и PIN) позволят вам посмотреть результаты в среде MINU.SYNLAB.EE.

## Что произойдет дальше?

Лаборатория SYNLAB выделит из вашей пробы ДНК бактерий и в сотрудничестве с лабораторией Центра развития пищевых и ферментационных технологий в Таллинне проведет исследование разработанным в нем методом.

Вы получите результаты анализа бактериального микробиома через 4 недели после взятия пробы на портале для пациентов MINU.SYNLAB.EE (здесь можно заказать уведомление о готовности результата).

Если вам нужна помощь в толковании результатов и рекомендации по питанию, на портале для пациентов можно найти контакты консультантов по питанию, специализирующихся на анализе микробиома. Это дополнительная услуга, которая предоставляется платно, и ее цену каждый консультант по питанию устанавливает сам.



Analüüse teeb meditsiinilabor SYNLAB.

- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti
- Mahult Eesti suurim meditsiinilabor
- 7 miljonit analüüsi aastas
- Lai valik analüüse erinevatest labori-valdkondadest
- 19 laborit ja vevevõtupunkti üle Eesti
- Ligi 300 töötajat

Анализ проводит медицинская лаборатория SYNLAB.

- Входит в крупнейшую сеть лабораторий Европы
- Крупнейшая по объемам лаборатория в Эстонии
- 7 млн. анализов в год
- Широкий выбор анализов в различных лабораторных областях
- 19 лабораторий и пунктов забора крови по всей Эстонии
- Более 300 работников

☎ 17123

@ [klienditugi@synlab.ee](mailto:klienditugi@synlab.ee)

[MINU.SYNLAB.EE](http://MINU.SYNLAB.EE)