

*ESSENCE LINE*



ID vzorku

**#BA001**

---

## ESSENCEBiom Gut

---

*"Odhalte tajemství svého střevního zdraví"*



**30.06.2025**

**ESSENCE LINE s.r.o.**

Radiová 1285/7, 102 00 Praha 10 - Hostivař

# Obsah

Střevní mikrobiom: Náš další orgán	3
Vyváženost pro zdraví	3
Hodnocení rozmanitosti mikrobů ve střevě	4
Kronův diagram	4
Míra rozmanitosti	5
Firmicutes / Bacteroidetes Ratio	6
Hodnocení přítomných bakteriálních kmenů	7
Probiotické bakterie	8
Zdraví prospěšné bakterie produkující SCFA	8
Patogeny	9
Seznam vyšetřených patogenů	9
Metodika hodnocení a interpretace výsledků	9






## Střevní mikrobiom: Náš další orgán

Ve střevech žije velké množství mikroorganismů, které ovlivňují naše trávení, imunitu ale i naši náladu. Vědci dnes mikrobiom považují za samostatný orgán, protože má klíčový vliv na zdraví celého těla. Každý z nás má unikátní mikrobiální „otisk“, a právě jeho složení může napovědět, proč se cítíme dobře - nebo naopak ne. Znalost složení mikrobiomu Vám může pomoci upravit životosprávu, předejít nemocem a lépe pochopit signály svého těla. Péče o mikrobiom je tak investicí do Vašeho dlouhodobého zdraví.






## Vyváženost pro zdraví

Stejně jako orchestr potřebuje sladěné nástroje, i Váš střevní mikrobiom funguje nejlépe, když je v rovnováze. Vyvážené zastoupení prospěšných a neutrálních bakterií pomáhá udržovat silnou imunitu, zdravé trávení a psychickou pohodu. Nerovnováha, tzv. **dysbióza**, může být spojena s obezitou, alergiemi nebo autoimunitními chorobami. Správnou skladbu, tedy **eubiózu**, můžeme podpořit pestrou stravou bohatou na vlákninu, probiotika a minimum průmyslově zpracovaných potravin. Rovnováha mikrobiomu je klíčem k celkovému zdraví i prevenci nemocí.

### EUBIÓZA

-  Převaha prospěšných mikroorganismů
-  Podpora efektivního trávení a vstřebávání živin
-  Posílení imunitního systému - obrana proti patogenům
-  Produkce ochranných látek (např. mastné kyseliny s krátkým řetězcem)
-  Dobrá nálada a duševní pohoda

### DYSBIÓZA

-  Přemnožení škodlivých nebo oportunních bakterií
-  Poruchy trávení (nadýmání, průjemy, zácpa)
-  Zvýšené riziko zánětů, alergií
-  Snížená imunita a vyšší náchylnost k infekcím
-  Možná souvislost s depresí, únavou či obezitou



## Míra rozmanitosti

### Shannonův index

Bohatost a rovnoměrnost identifikovaných bakteriálních kmenů.

Měřený rozsah: **1 - 5**.

Nízka rozmanitost **> 3**

Optimální rozmanitost **3 - 3,8**

Vysoká rozmanitost **3,8 <**

### Simpsonův index

Identifikuje pravděpodobnost dominance jednoho druhu.

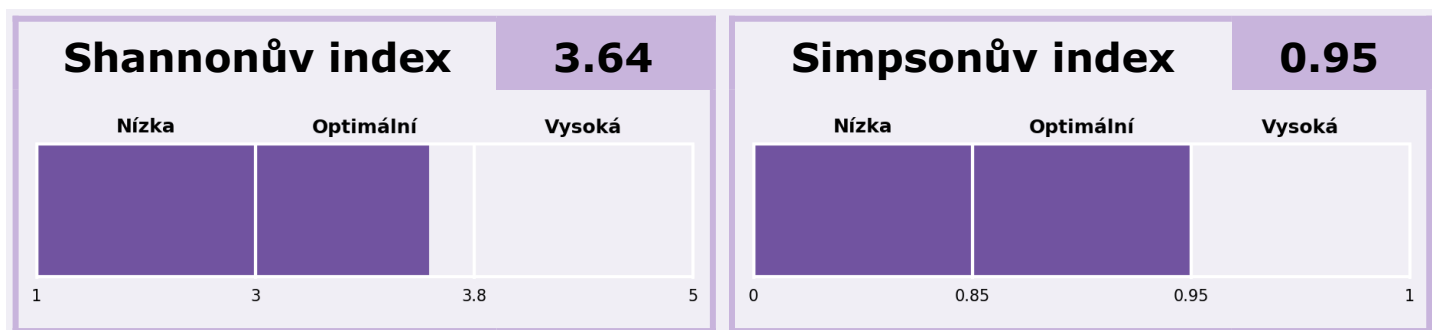
Měřený rozsah: **0 - 1**.

Nízka rozmanitost **> 0,85**

Optimální rozmanitost **0,85 - 0,95**

Vysoká rozmanitost **0,95 <**

## Váš výsledek



## Firmicutes / Bacteroidetes Ratio

### Vysoké F/B (> 2,5)

Vyšší energetická absorpce, riziko přibývání na váze. Doporučení: Zvýšit příjem vlákniny (prebiotika), více zeleniny, fermentované potraviny, snížit jednoduché cukry, zvýšit pohyb.

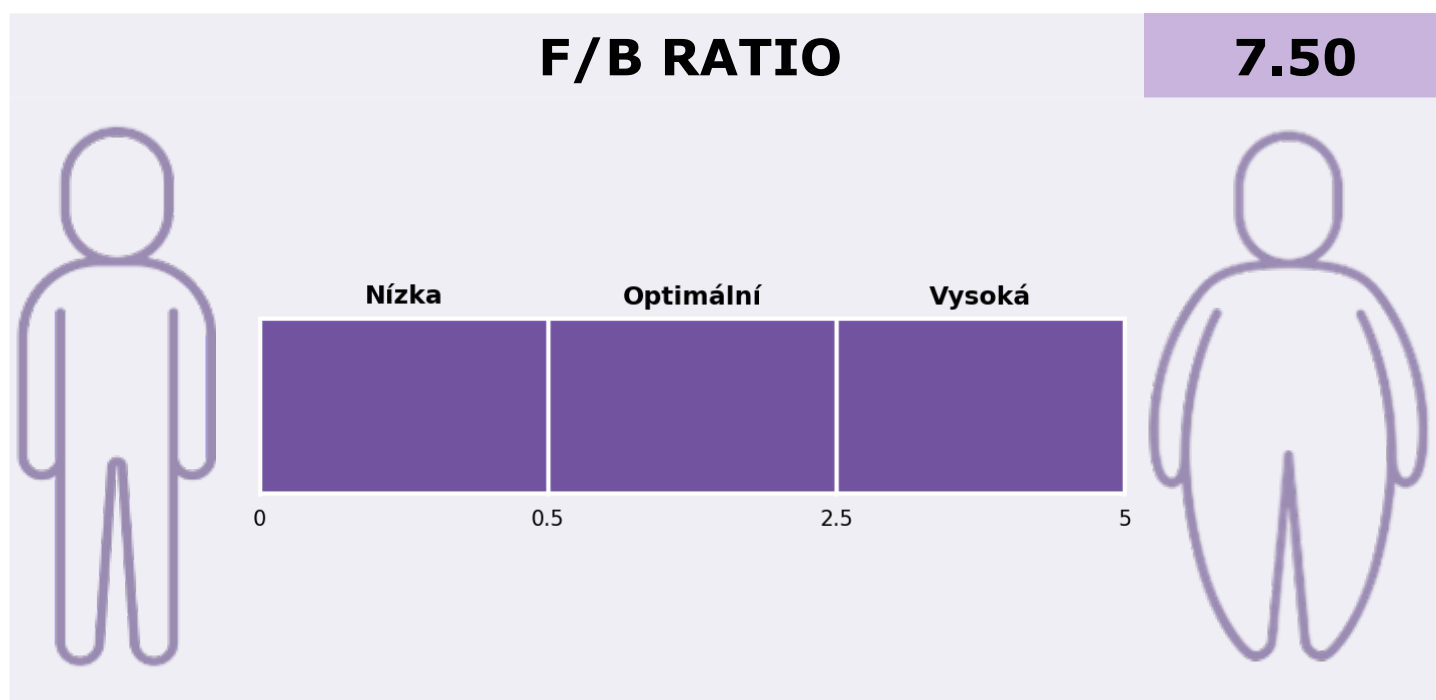
### Nízké F/B (< 0,5)

Rychlejší pasáž potravy trávením, horší vstřebávání, riziko vzniku zánětu. Doporučení: Podpořit růst Firmicutes (např. vlákninou, některými probiotiky - např. Clostridia skupiny IV a XIVa). Vyhodnotit zánětlivé symptomy.

### Normální F/B (0,5 - 2,5)

Udržet rozmanitou stravu, dostatek vlákniny, stabilní životní styl.

## Váš výsledek

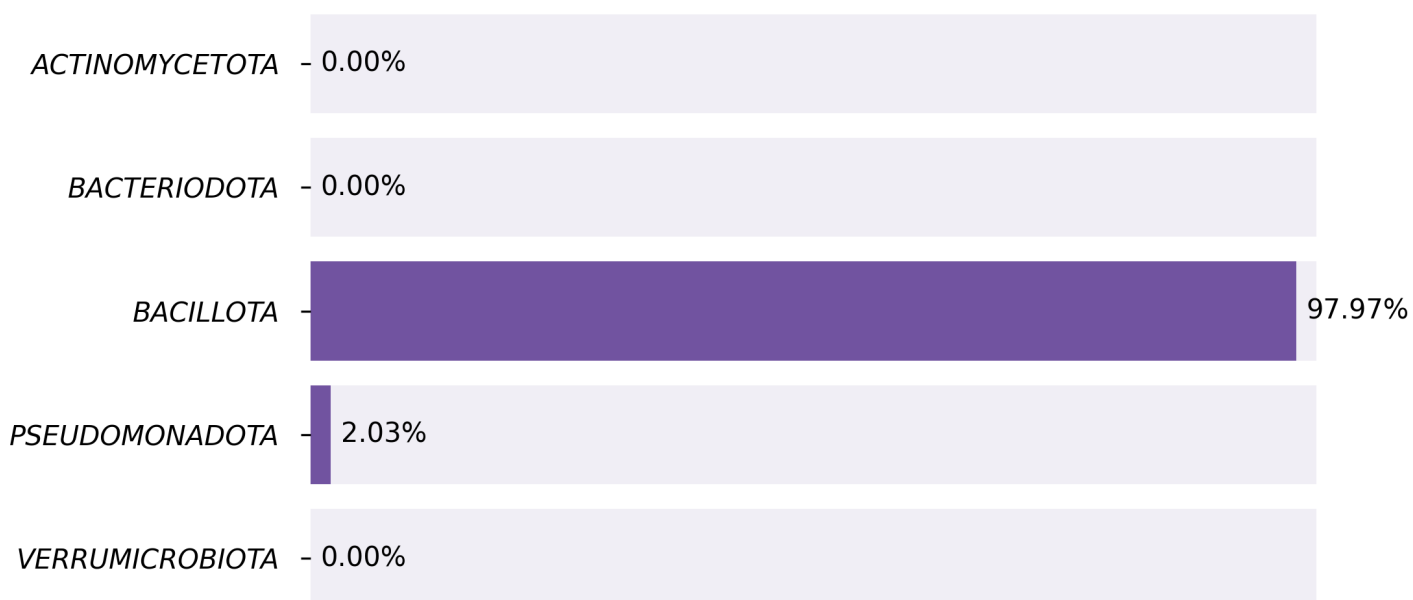


**Poznámka:** Pokud vaše hodnota F/B indexu přesahuje běžné referenční rozmezí. Tento stav bývá spojován se sklonem k ukládání energie a rychlejšímu nabývání na váze. Doporučujeme konzultaci s výživovým odborníkem nebo lékařem, který vám může navrhnout vhodné kroky ke zlepšení rovnováhy mikrobiomu šetrným a udržitelným způsobem.

## Hodnocení přítomných bakteriálních kmenů

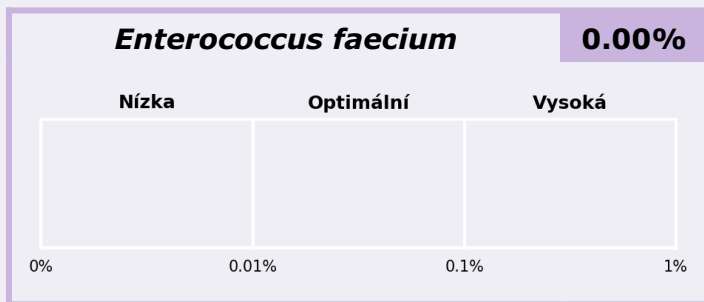
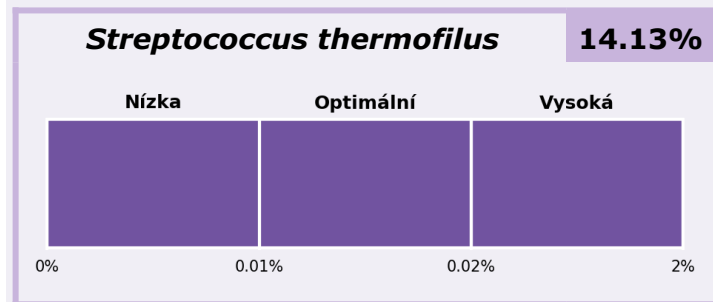
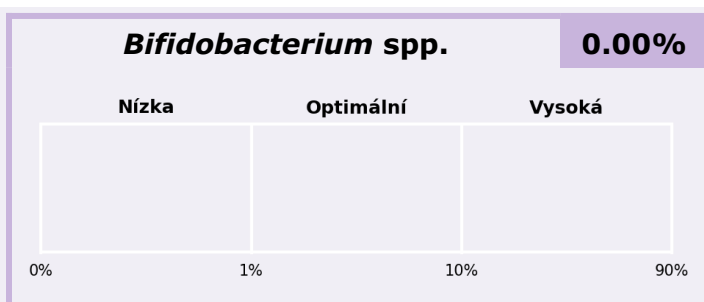
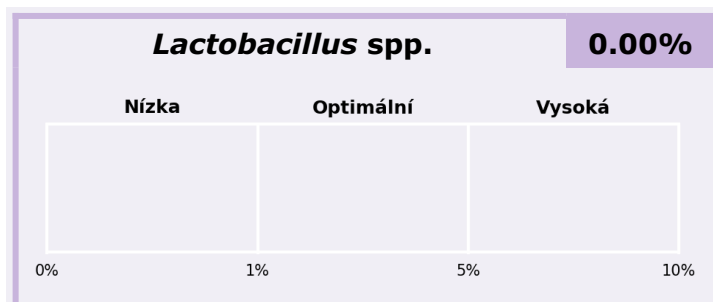
Kmen	Optimální rozmezí	Interpretace
<b>Actinomycetota</b>	0,1 - 5 %	Rozklad vlákniny, syntéza vitaminů
<b>Bacteroidota</b>	10 - 40 %	Trávení komplexních sacharidů, ochrana proti patogenům
<b>Bacillota</b>	50 - 80 %	Trávení vlákniny, tvorba mastných kyselin (SCFA)
<b>Pseudomonadota</b>	0,1 - 2 %	Zvýšená hladina - zánětlivé procesy nebo narušenou střevní rovnováhu
<b>Verrucomicrobiota</b>	0,01 - 1 %	Podpora bariéry střeva, protizánětlivé účinky

### Váš výsledek



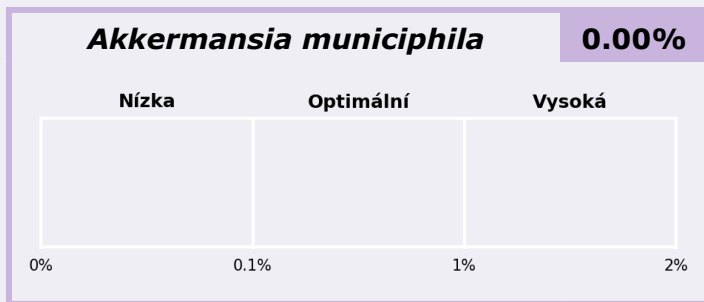
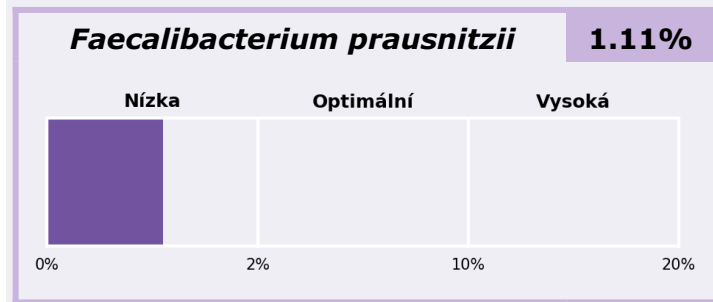
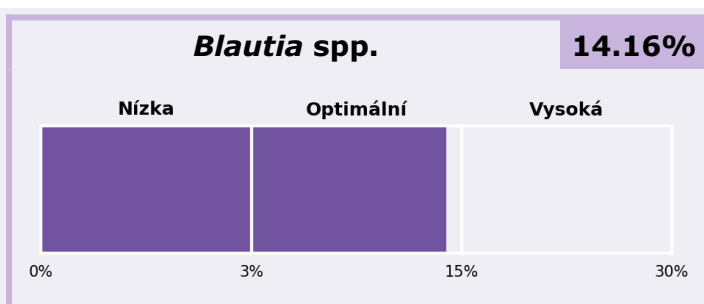
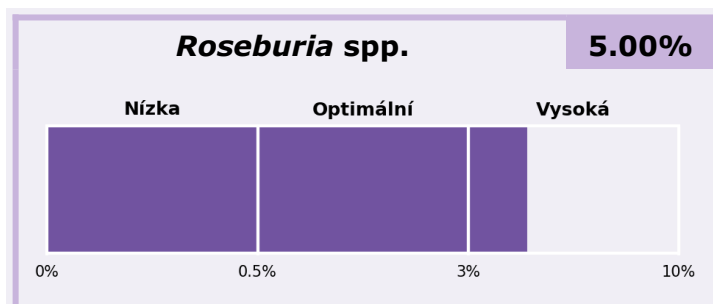
## Probiotické bakterie

### Váš výsledek



## Zdraví prospěšné bakterie produkující SCFA

### Váš výsledek



## Patogeny

### Váš výsledek

Nebyly nalezeny žádné patogeny.

### Seznam vyšetřených patogenů

Patogen	Výskyt	Přenos / Zdroj
<i>Clostridioides difficile</i>	EU	Zdravotnické prostředí
<i>Campylobacter jejuni</i>	EU	Drůbež
<i>Campylobacter coli</i>	EU	Drůbež
<i>Salmonella enterica</i>	EU	Potraviny (vejce, maso)
<i>Escherichia coli (EHEC)</i>	Svět	Fekální bakterie
<i>Yersinia enterocolitica</i>	Svět	Maso, mléko
<i>Listeria monocytogenes</i>	Svět	Měkké sýry, chlazené potraviny
<i>Vibrio cholerae</i>	Svět	Kontaminovaná voda
Enterotoxigenní <i>E. coli (ETEC)</i>	Svět	„Cestovatelský průjem“ - fekální přenos
<i>Salmonella Typhi</i>	Svět	Kontaminovaná voda a potraviny
<i>Salmonella Paratyphi</i>	Svět	Kontaminovaná voda a potraviny

### Metodika hodnocení a interpretace výsledků

Pro hodnocení Vašeho střevního mikrobiomu se pomocí metagenomického sekvenování všech genů izolovaných mikroorganismů, hodnotíme jejich procentuální zastoupení ve Vámi dodaném vzorku. Zjištěné hodnoty a zastoupení hlavních bakteriálních kmenů jsou srovnány s referenčními hodnotami průměrné zdravé středoevropské populace. Tento proces umožňuje identifikovat a kvantifikovat mikroorganismy, posoudit rovnováhu mezi prospěšnými a potenciálně škodlivými skupinami, a odhalit odchylky, které mohou signalizovat narušení mikrobiální rovnováhy ovlivňující Vaše trávení a celkové zdraví.

## Závěrečné informace o zpracování a vyhodnocení vzorků

Tato zpráva byla zpracována a sestavena na základě analýzy vzorků provedené následujícím týmem a technologiemi:

**Zadavatel:** 1 (Jana Ptrs)

**Odběr vzorku:** samoodběr

**Přijetí vzorků:** Petrusová (Essence Line), 18.06.2025

**Zpracování vzorků:** Petrusová (Essence Line), 22.06.2025

**Vyhodnocení vzorků:** Petrusová (Essence Line), 25.06.2025

**Sestavení zprávy:** Vinduška (Essence Line), 30.06.2025

**Typ vzorku:** stolice

**Metoda sekvenování:** 16S rRNA Nanopore Sequencing

**Verze softwaru:** v1.5.0.

**Kontrola kvality:** Interní kontrola kvality byla v požadovaném rozmezí.

*Vinduška (Essence Line)*

*první schválení*

*Petrusová (Essence Line)*

*druhé schválení*

### Kontakt pro dotazy:



[info@essenceline.cz](mailto:info@essenceline.cz)



+420 273 130 999



**Radiová 1285/7,  
102 00 Praha 10 - Hostivař**



[www.essenceline.cz](http://www.essenceline.cz)

Všechny analýzy byly provedeny v souladu s aktuálními vědeckými standardy a metodikami. Pokud máte jakékoli dotazy k této zprávě nebo k použitým postupům, neváhejte nás kontaktovat.