

Patientvejledning

# Mikrobiomtest



**MAVETARM**  
SUNDHED

Tarmens mikrobiom har stor betydning for din sundhed. Både din tarmsundhed, men også for din generelle sundhed. Hvis du har mange symptomer på sygdom i dit mavetarmsystem kan du helt naturligt være nysgerrig efter at vide, hvordan dit mikrobiom ser ud. Er der nogen forklaringer at hente?

MaveTarm og Sundhed har en partnerskabsaftale med den danske virksomhed Unseen Bio, som betyder, at vi kan tilbyde at teste dit mikrobiom. Det er ikke min anbefaling, at alle med tarmsymptomer skal have undersøgt deres mikrobiom. Meget ofte ender min faglige anbefaling med at være det samme – med eller uden mikrobiomtest. I konsultationen taler vi om relevansen af testen for dig. Ønsker du at tage testen, kan du købe en test med hjem og få feedback ved en konsultation en måned senere.

Hvis du tester dit mikrobiom, bidrager du samtidigt til forskning i tarmmikrobiom – både med din tid og penge. Det vil jeg i så tilfælde sige dig tak for. Forskningen på området er vigtig, fordi vi i dag har begrænset viden på området. Derfor bidrager din test også til bedre behandling i fremtiden.

### **MED TESTEN FÅR DU**

- En komplet analyse af dine tarmbakterier.
- Overblik over din tarms biodiversitet.
- Indblik i, hvilke gavnlige og ikke-gavnlige bakterier, du har i dit mikrobiom
- Status på dine niveauer af udvalgte probiotiske bakterier.

## **Sådan foregår testen**

Du skal registrere, hvad du spiser i 3 dage og derefter tage prøven.

### **DU FÅR UDLEVERET**

- Instruktion
- Prøverør med stabiliserende buffervæske
- Steril vatpind
- Opsamlingspapir
- Transportrør
- Forudbetalt returkuvert

### **LAV PRØVEN UD FRA VEJLEDNINGEN HER:**

1. Sørg for at tømme blæren inden du laver prøven, så prøven ikke bliver blandet med urin.
2. Klæb opsamlingspapiret på toiletkummen.
3. Lav afføring i opsamlingspapiret.
4. Skru låget af prøverøret uden at spilde væsken.
5. Dæk hovedet af vatpinden med afføring.
6. Kom vatpinden i prøverøret og knæk pinden af.
7. Skru låget godt fast og ryst 3-4 gange.
8. frigør opsamlingspapiret og læg det i kummen.
9. Vent et øjeblik og skyl ud.

10. Placer prøverøret i transportrøret.
11. Noter dato og tidspunkt på [my.unseenbio.com](http://my.unseenbio.com)
12. Indsend prøven i svarkuerten.  
Portoen er betalt.

## Når du har taget prøven

1. Send prøven som Quickbrev.
2. Læg rekvisitionsblanketten og prøverøret i svarkuerten.
3. Sæt Q-klistermærket på kuerten.
4. Aflever svarkuerten på et posthus eller i en postbutik.
5. Prøven bliver sendt, så vi har den efter 1-2 hverdage.

OBS! Send IKKE prøven fra en rød postkasse. De røde postkasser bliver kun tømt to gange ugentligt.

## Svar på undersøgelsen

Når resultaterne er klar ca. 3 uger senere, indkalder jeg dig til en opfølgende konsultation hos mig.

## Torup Lægehus

Haldvejen 17, 1. sal, 3390 Hundested  
(Ikke elevator)

Ligger 100 m fra Dyssekilde togstation.  
Her foregår de fleste konsultationer.

## Herlev Kirurgisk Klinik

Herlev Bygade 14, 1. sal, 2730 Herlev  
(elevator)

Her foregår kikkertundersøgelserne  
(gastroskopi og koloskopi) og enkelte konsultationer.

Telefon 4216 6046

Mail [alice@MaveTarmSundhed.dk](mailto:alice@MaveTarmSundhed.dk)



### Alice Højer Christensen

Overlæge med speciale i Medicinske  
Mavetarmsygdomme og Intern Medicin, Ph.D.

© marts 2024