

# Projekt Ženom

## „Glikom i mikrobiom kao biljezi utjecaja prehrane na zdravlje žena reproduktivne dobi“



### Upute za sudjelovanje u istraživanju

1. Na Vašu mail adresu bit će Vam poslan zdravstveni upitnik, kao i termini za dolazak na određivanje sastava tijela i vađenje krvi. Molimo Vas da nam termine potvrdite mailom.
2. Ispuniti zdravstveni upitnik. Ispunjavanje traje 15-20 min.
3. Doći na određivanje sastava tijela u CCM. U CCM-u ćete potpisati **Informirani pristanak** za sudjelovanje u istraživanju. Istraživači će s Vama kratko proći Vaše odgovore, a potom i provesti **mjerenje** (visina, tjelesna masa, sastav tijela, opseg struka i bokova). Mjerenje traje otprilike 20 min. U CCM-u ćete dobiti i **pribor** za **uzimanje uzorka stolice**, kao i upute.
4. Uzorak stolice uzima se samostalno kad i gdje god Vam odgovara po sljedećim uputama:

1

Izvadite bočicu iz prozirne vrećice. Ostavite bočicu nadohvat ruke.

Nemojte prolići tekućinu iz nje! Ona sadrži otopinu koja će čuvati DNK bakterija Vašeg crijevnog mikrobioma.

2

Koristite štapić za uzimanje brisa iz pribora kako biste sakupili **uzorak stolice** veličine glave pribadače s korištenog toaletnog papira.

3

Umočite štapić u tekućinu te pomiješajte uzorak stolice s tekućinom.  
**Manje je više!**  
**Bočica ne mora biti napunjena stolicom.**

4

Zatvorite bočicu čvrsto. Vratite bočicu u prozirnu vrećicu. Bočicu stavljate prvo u omotnicu, a potom u plastičnu vrećicu za transport

5. Uzorak stolice donosite sa sobom na termin za **vađenje krvi** u KB „Sveti Duh”. Medicinsko osoblje će Vam izvaditi uzorke venske krvi za određivanje laboratorijskih parametara i glikoma.
6. O rezultatima istraživanja bit ćete pravovremeno informirani po završetku obrade podataka.