

REPORT TRÁVENÍ · 1.-14. DEN AUDITU

Prvních 14 dní vašich dat o trávení

Chytrý senzor promění každé použití toalety v přehledná data o vašem trávení — bez ordinace, u vás doma.



Tohle je ukázka reportu, který dostanete e-mailem po 14 dnech auditu Gutiva. Všechna čísla jsou vzorová (ukázková osoba: muž, 29 let, aktivní sportovec) — váš report bude postavený výhradně na vašich datech.

K ČEMU VÁM REPORT JE

Neukazujeme vám jedno „dobré“ nebo „špatné“ číslo. Ukazujeme vám **vaši vlastní baseline** — pásmo, ve kterém vaše trávení normálně jede — a hlavně **odchylky od ní**: kdy se vaše data rozkolísala a co tomu ve vašem jídelníčku a rytmu předcházelo. Po 14 dnech uvidíte souvislosti, které by vás nikdy nenapadly. Po 30 dnech z nich máte návod, s čím experimentovat.

CO V REPORTU NAJDETE

7 pohledů na vaše trávení

Každý pohled propojuje data ze senzoru s tím, co si zaznamenáte v aplikaci. Všechno v jednom přehledu.

01

**Vaše
baseline**

Jak vypadá vaše běžná stolice na Bristolské škále — a jak moc se od ní den po dni odchylujete. Nejdůležitější metrika.

02

**Konzistence
a tvar**

Kam na škále 1–7 vaše stolice patří a jak se tvar vyvíjí v čase.

03

**Rytmus a
frekvence**

Jak často a kdy chodíte, kolik času trávíte na toaletě a jak dlouhá je samotná defekace.

04

**Jídlo a
vzorce**

Které potraviny se ve vašich datech pojí se stabilnější stolicí — a které s odchylkami.

05

Objem a zbytky

Jak se vyvíjí objem stolice a nestravitelné zbytky — a co v datech souvisí s jejich změnami.

06

**Skóre stability
Gutiva**

Jedno číslo denně, které shrnuje konzistenci, objem, zbytky i rytmus do přehledu 0–100 %.

07

**Propojení s
hodinkami**

Volitelně propojíte chytré hodinky či náramek — hledáme souvislosti mezi pohybem, spánkem, tepem a HRV a vaší stolicí.

JAK SENZOR VAŠE DATA ZÍSKÁVÁ

Každý záznam v lepším světle

Senzor snímá stolicí v **RGB a infračerveném světle**. Díky kombinaci obou má lepší podmínky zachytit barvu, tvar, objem i nestravitelné zbytky přesněji a konzistentněji, než je vidět pouhým okem. Každé použití si pamatuje a postupně z něj skládá **dlouhodobou mapu** vašeho trávení. Vy neděláte nic navíc.

Konzistence

Tvar podle Bristolské škály 1–7.

Objem

Odhad objemu každé stolice.

Zbytky

Nestravitelné zbytky potravy.

Rytmus

Frekvence, čas a délka defekace.

Tyto metriky se propojí dohromady. Na základě vlastního rozsáhlého výzkumu Gutiva z nich každý den, kdy stolice proběhne, spočítáme **skóre stability Gutiva**. Po 14 dnech už uvidíte souvislosti, po 30 dnech máte návod.

SKÓRE STABILITY GUTIVA

Jedno číslo pro každý den

Skóre 0–100 % shrnuje, jak blízko byla vaše stolice vaší vyrovnané baseline. Není to známka — je to rychlý signál, jak den dopadl a jestli stojí za to se u něj zastavit.

pod 30 %

Výrazný výkyv od baseline. V datech se typicky pojí s **fast foodem, alkoholem nebo výrazně nízkou vlákninou**.

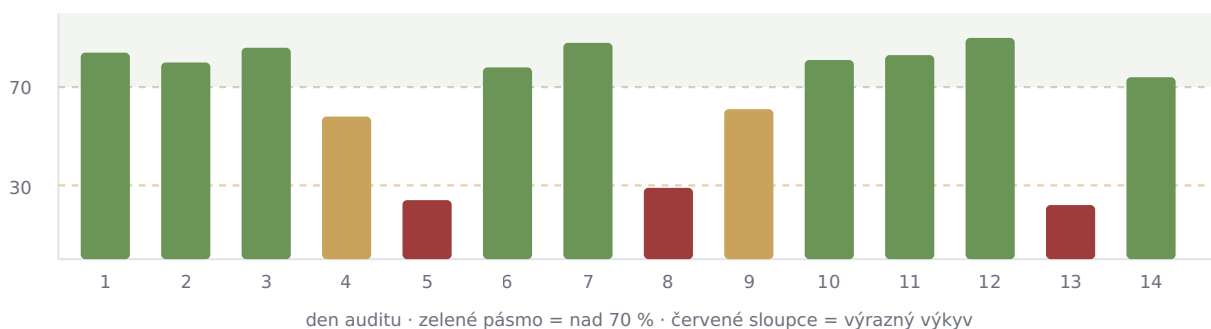
35–70 %

Střeva by mohla fungovat lépe. Může značit **přetížení z tréninku, nižší příjem vlákniny** nebo potravinu, po které se trávení rozhodí.

nad 70 %

Trávení funguje velmi dobře — stolice se drží **vyrovnané baseline** a jede ve svém rytmu.

Vaše skóre den po dni



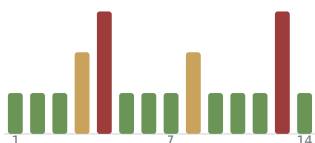
Průměr za 14 dní: **67 %** · 9 dní nad 70 % · 2 dny 35–70 % · **3 dny pod 30 %** (dny 5, 8 a 13).

Co z toho čteme: Vaše trávení má pevnou půdu pod nohama, ale objevily se tři výraznější výkyvy — a žádný z nich není náhoda. Mléčné dny (4, 5, 9) skóre stlačily, den 8 se propadl kvůli velmi nízké vláknině (tvrdá stolice a dlouhé tlačení) a den 13 kvůli večírku. Den po každém výkyvu se skóre vracelo nahoru — vaše střeva se rychle regenerují.

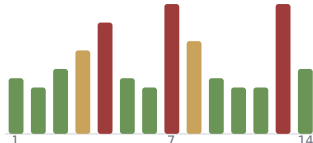
RYTMUS A FREKVENCE

Kdy, jak často a jak dlouho

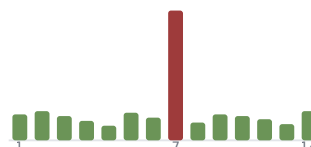
Senzor zaznamená každou návštěvu — kolikrát denně jdete, kolik času na toaletě strávíte, jak dlouhá je defekace (od začátku stolice po poslední spadnutí) a v kolik hodin chodíte.

1,4×průměrná frekvence
za den (20 návštěv)**7,9
min**průměrný čas
na toaletě / den**19 s**průměrná doba
defekace**7:35**průměrný čas
návštěvy**Frekvence
(návštěvy/den)**

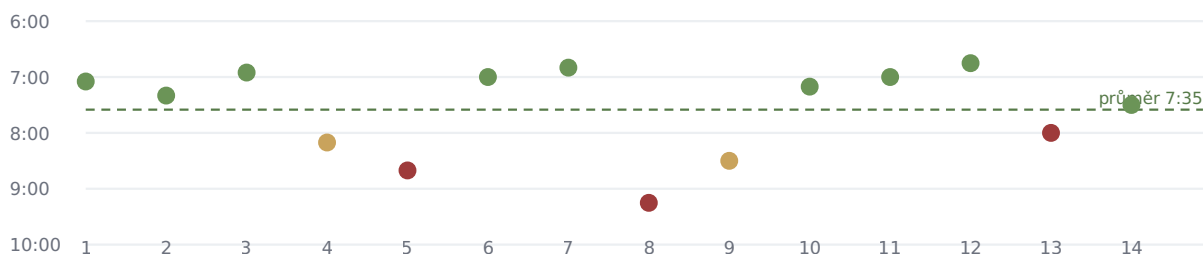
10 dní jen 1× (pevný rytmus). 2× v mléčných dnech, 3× při řídké stolici a večírku.

**Čas na toaletě
(min)**

Delší dny = víc návštěv (5, 13) nebo tlačení při tvrdé stolici (8).

Doba defekace (s)

Den 8 vyčnívá (80 s) — nízká vláknina, tvrdá stolice (typ 2), dlouhé tlačení.

V kolik hodin chodíte

Den 13 měl navíc noční návštěvu ve 23:40 (po večírku) — v grafu je zobrazen jeho ranní čas.

Co z toho čteme: Máte **silný ranní rytmus** — 9 ze 14 dní jedna rychlá návštěva krátce po 7:00. Rozkolísal se v mléčných dnech (4, 5, 9), v den s nízkou vlákninou (8) a po večírku (13).

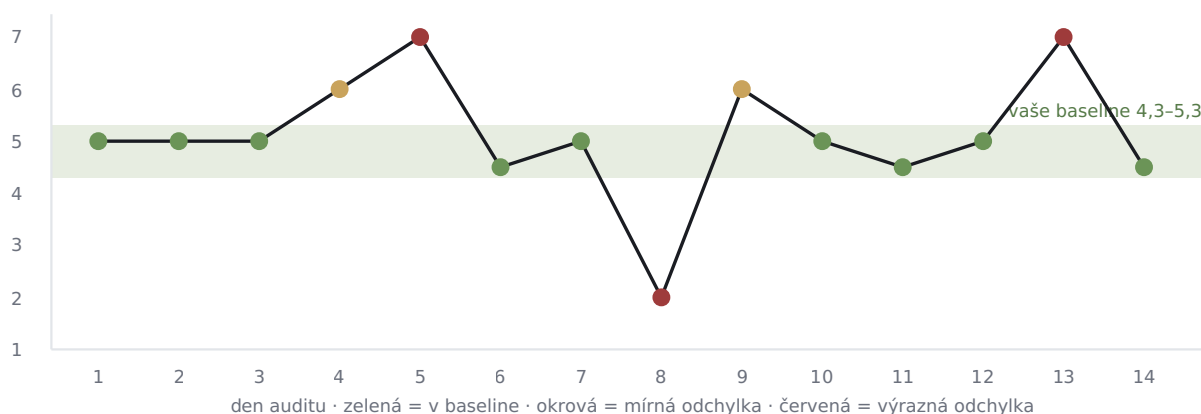
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ METRIKA

Vaše baseline na Bristolské škále

Bristolská škála popisuje konzistenci stolice od 1 (tvrdé bobky) po 7 (vodnatá). Vaše **baseline** je pásmo, ve kterém se vaše stolice běžně pohybuje. Nejceněnější informace není jedno číslo, ale **odchylka od vaší baseline** — právě ta ukazuje, kdy a s čím se vaše data rozkolísala.

4,8vaše baseline
(pásmo 4,3–5,3)**9 / 14**dní uvnitř
vaší baseline**5 dní**s odchylkou
(3 výrazné, 2 mírné)**14 / 14**dní se záznamem
stolice

Vývoj konzistence — 14 dní



Co z toho čteme: Vaše baseline sedí na **typu 4,8** a 9 ze 14 dní jste se v ní drželi. Odchylky nahoru k řidší stolici (typ 6–7) přišly ve dnech s mléčnými výrobky — dny 4 a 9 mírně, den 5 výrazně (typ 7). Den 8 se propadl opačným směrem na typ 2 — nejnížší příjem vlákniny a nejdelší doba defekace celého období. Den 13 (typ 7) následoval po večírku. Podrobný rozbor jídla je na straně 8.

KONZISTENCE A TVAR

Kam na škále 1-7 patříte

Tvar a konzistence jsou nejrychlejší okno do toho, jak střeva stíhají trávení. Typ 1–2 značí, že vše jde pomalu (často málo vlákniny nebo tekutin), typ 3–5 je zdravé formované pásmo, typ 6–7 znamená, že vše jde příliš rychle. Vaše baseline sedí na **typu 4,8** — na měkkém okraji ideálního pásma, blízko typu 5.

**Kolísání tvaru**

Za 14 dní se váš tvar pohyboval mezi typem 2 a 7, s těžištěm kolem typu 4,8. Většinu dní je kolísání **nízké** — pevný rytmus — ale tři dny výrazně vybočily (5, 8, 13), takže není o co se opřít jen napřímenou linkou.

Směr odchylek

Čtyři z pěti odchylek mířily **nad** baseline (řidší stolice) — nejčastější spouštěč jsou mléčné výrobky. Jen den 8 šel opačně, dolů na typ 2 (tvrdší) — nízká vláknina a nejdelší doba defekace období.

Proč na tvaru záleží: Konzistence reaguje na jídlo rychleji než cokoli jiného — často do 24–48 hodin. Je to nejcitlivější signál, který ze senzoru máte, a proto ho bereme jako základ vaší baseline.

JÍDLO × VAŠE DATA

Co se pojí se stabilitou

Propojili jsme váš jídelníček z aplikace s daty ze senzoru. Tohle je osm nejsilnějších vzorců za prvních 14 dní — seřazených od těch, co vaši stabilitu **drží**, po ty, co ji **rozhazují**. Jde o souvislosti ve **vašich** datech, ne o obecná doporučení ani diagnózu. Kompletní jídelníček je na další straně.

Potravina / faktor	Vzorec ve vašich datech · proč to dává smysl	Směr
Rajčata a zelenina	Dny 3, 7 a 12 (nejvyšší skóre 86–90 %) — voda, draslík a vláknina drží objem i formu stolice.	stabilita ↑
Rozpustná vláknina oves, pohanka, banán	Dny 2, 11 a 14 v baseline — beta-glukan a pektin na sebe vážou vodu a formují stolicí do typu 4–5.	stabilita ↑
Fermentované potraviny kysané zelí	Den 12 (nejlepší den, 90 %) — živé kultury a organické kyseliny podporují střevní mikrobiom.	stabilita ↑
Dostatečná hydratace	Dny s vyšším příjmem vody měly kratší dobu defekace a hladší formu — voda změkčuje, ale drží tvar.	stabilita ↑
Mléčné výrobky	Dny 4, 5 a 9 — posun nad baseline (typ 6–7), skóre 24–61 %. U citlivých na laktózu působí osmoticky a zrychlují tranzit.	stabilita ↓
Kofein káva 2+ šálky	Dny 5 a 9 (3 šálky) — kofein stimuluje motilitu tlustého střeva a sekreci, což řídkost prohloubilo.	stabilita ↓
Nízká vláknina	Den 8 (smažené, málo zeleniny) — tvrdá stolice (typ 2), skóre 29 % a nejdelší doba defekace (80 s).	stabilita ↓
Alkohol + fast food	Den 13 (večírek) — nejvýraznější odchylka období: typ 7, 3 návštěvy, skóre 22 %. Alkohol i tuk urychlují tranzit.	stabilita ↓

Vzorce ze 14 dní jsou první signál, ne důkaz. Druhá polovina auditu je zpřesní — a závěrečný report je vyhodnotí znovu na celých 30 dnech.

Jak s tím naložit: Vzorce výše jsou korelace ve 14 dnech vašich dat — ne potvrzená příčina. Druhá polovina auditu je ideální na experiment: vynechte na 3–4 dny mléčné výrobky (a hlídejte si vlákninu), a sledujte, co udělá vaše baseline. Výsledky proberte s lékařem nebo nutričním specialistou.

JÍDELNÍČEK DEN PO DNI

Co jste jedli a jak se to projevilo

Kompletní záznam z aplikace vedle dat ze senzoru. Barevný proužek u skóre odpovídá pásmu: zelená nad 70 %, okrová 35–70 %, červená pod 30 %. Takhle rychle uvidíte, který den a které jídlo se s odchylkou poji.

Den	Co jste jedli	Typ	Skóre	Signál
1	Vajíčka + zelenina · rohlík, chléb, sýr · pohanková kaše s borůvkami · oříšky	5,0	84 %	v baseline
2	Ovesná kaše · kuřecí salát se zeleninou · pečené kuře s bramborem a brokolicí	5,0	80 %	rozpuštná vláknina
3	Rohlík, chléb, šunka, sýr · rajčata , okurek · grilované kuře · zeleninový salát	5,0	86 %	rajčata + zelenina
4	Cini Minis s mlékem · lasagne s hovězím (bešamel) · tvaroh s medem · latte 2×	6,0	58 %	mléčné → řidší
5	Míchaná vajíčka se sýrem · smetanové rizoto · jogurt, tvaroh · káva 3×	7,0	24 %	mléčné + kofein → výrazně řidší
6	Vajíčka + okurky + tvrdý sýr · pohanková kaše s jahodami · kuřecí kungpao s hranolky	4,5	78 %	v baseline
7	Toast s avokádem a rajčaty · Dhaba Beas – hodně zeleniny, málo masa, skleněné nudle, hovězí	5,0	88 %	rajčata + hodně zeleniny
8	Panenko, šťouchané brambory · paštika s chlebem · smažený sýr · buchta · nezdravé snacky	2,0	29 %	nízká vláknina → tvrdá, tlačení
9	Rohlík se sýrem · cizrnové curry · jogurt, tvaroh · buchta · káva 3×	6,0	61 %	mléčné + kofein
10	Vajíčka + zelenina · kuřecí kari s rýží pálivé, závitky · salát	5,0	81 %	v baseline
11	Ovesná kaše s borůvkami · losos s quinoou a zeleninou · oříšky	4,5	83 %	rozpuštná vláknina
12	Vajíčka s rajčaty · těstoviny s rajčatovou omáčkou a kuřecím · řecký salát · kysané zelí	5,0	90 %	nejlepší den
13	Večírek – burger, hranolky, pizza, nachos, nezdravé snacky · červené víno, pivo	7,0	22 %	fast food + alkohol
14	Pohanková kaše · zeleninový vývar · rýže s dušenou zeleninou a kuřecím	4,5	74 %	rychlé zotavení

Co z jídelníčku plyne: Nejlepší dny (3, 7, 12) spojuje rajčata, zelenina a fermentované kysané zelí. Tři nejslabší dny mají jasnou příčinu: mléčné výrobky + káva (5), večírek (13) a nízká vláknina se smaženým jídlem (8, jediný den do tvrda). A den 14 ukázal, jak rychle se vaše střeva po výkyvu vrací zpět do baseline.

OBJEM A ZBYTKY

Objem stolice a nestravitelné zbytky

Senzor u každé stolice odhaduje objem a množství nestravitelných zbytků. Důležité jsou trendy a výrazné výkyvy, ne jednotlivé dny — pomáhají odhalit, kdy něco projelo trávením rychleji nebo hůř.

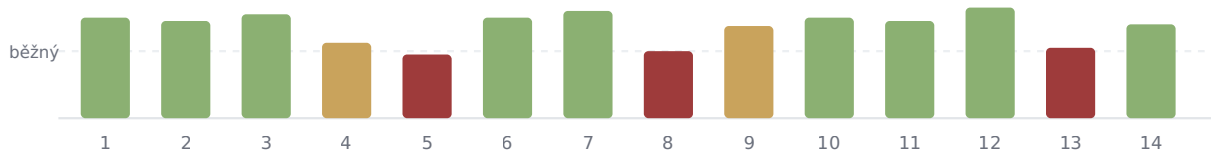
Objem

Stabilní po většinu období. Nižší ve dnech 5 a 13 (rychlý tranzit, řidší stolice), naopak den 8 měl objem menší a tvrdší kvůli nízké vláknině. Konzistentní objem se v datech pojí s pravidelným jídelníčkem a dostatkem vlákniny.

Nestravitelné zbytky

Zvýšené ve dnech 9 (luštěniny — slupky) a 13 (nezdravé snacky). Jinak v běžné míře. Zbytky samy o sobě nejsou problém — sledujeme jejich vzorec v čase, ne jednotlivý den.

Relativní objem za 14 dní



Nižší sloupce (5, 8, 13) odpovídají dnům s výraznou odchylkou skóre — objem tak potvrzuje, co ukázala konzistence.

CO DÁL

Druhých 14 dní: z pozorování experiment

- 1 · Mléčný experiment:** vynechte 3–4 dny mléčné výrobky. Pokud se baseline udrží u typu 4–5 a skóre stoupne, vzorec výrazně zesílí.
- 2 · Vláknina každý den:** zařaďte oves nebo pohanku i do dnů jako byl den 8 — cílem je žádný propad do tvrda.
- 3 · Kofein a rytmus:** držte se max. 1 kávy ve dnech, kdy jíte mléčné výrobky, a sledujte ranní rytmus.

Závěrečný report po 30 dnech vyhodnotí, co experimenty ukázaly, a shrne celý audit. Výsledky doporučujeme probrat s lékařem či nutričním specialistou.

07 · PROPOJENÍ S WEARABLES

Vaše střeva v kontextu celého těla

Senzor Gutiva se dá **volitelně propojit s chytrými hodinkami nebo náramkem** (Apple Watch, Garmin, Whoop, Oura, Samsung a další). K datům o stolici tak přidáme **pohyb, spánek a tělesné signály — tep, HRV a další metriky** — a hledáme mezi nimi souvislosti. Poprvé tak uvidíte, jak vaše trávení souvisí s tím, jak spíte, trénujete a jak je vaše tělo zatížené.



Data z hodinek se spárují s daty ze senzoru a Gutiva mezi nimi hledá opakující se vzorce.

Co může propojení odhalit

Spánek × stabilita

Po večírku (den 13) přišel kratší a horší spánek — a stabilita se vracela pomaleji. Uvidíte, jak moc vaše trávení táhne kvalita spánku.

Zátěž a pohyb × stabilita

Tvrdší den 8 následoval po nejnáročnějším tréninku týdne. S hodinkami poznáte, jestli velká zátěž vaše střeva opakovaně rozhodí.

Tep a HRV × stabilita

Dny s nižší HRV (vyšší zátěž nebo stres) se v ukázkových datech pojily s nižší stabilitou. HRV tak může být brzký signál.

Jak to číst: Jde o **souvislosti** ve vašich datech, ne o diagnózu ani měření zdravotního stavu. Propojení hodinek je volitelné, kdykoli ho můžete vypnout a vaše data zůstávají soukromá. Čím déle senzor i hodinky běží vedle sebe, tím spolehlivější vzorce Gutiva najde.