

SPIJSVERTERINGSRAPPORT • DAG 1-14
VAN DE AUDIT

Je eerste 14 dagen in cijfers

Een slimme sensor zet elk toiletbezoek om in heldere data over je spijsvertering – zonder kliniek, gewoon thuis.



Dit is een voorbeeld van het rapport dat na 14 dagen Gutiva-audit in je mailbox valt. Alle cijfers zijn illustratief (voorbeeldpersoon: man, 29 jaar, actieve sporter) – jouw rapport wordt uitsluitend opgebouwd uit je eigen data.

WAAR HET RAPPORT VOOR DIENT

We laten je niet één ‘goed’ of ‘slecht’ cijfer zien. Wat we wél laten zien, is **je eigen baseline** – de bandbreedte waarin je spijsvertering normaal draait – en vooral **de afwijkingen daarvan**: wanneer je data begonnen te schommelen en wat er in je eten en ritme aan voorafging. Na 14 dagen zie je verbanden die je zelf nooit had gelegd. Na 30 dagen heb je een leidraad voor wat je kunt uitproberen.

14 dagen

doorlopende data van de sensor, zonder dat je iets extra hoeft te doen

7 invalshoeken

op je spijsvertering – van baseline tot de koppeling met wearables

10 pagina's

inclusief het dagboek per dag naast de sensordata

WAT ER IN HET RAPPORT STAAT

7 invalshoeken op je spijsvertering

Elke invalshoek koppelt de sensordata aan wat je in de app bijhoudt. Alles in één overzicht.

01**Je baseline**

Hoe je gewone ontlasting eruitziet op de Bristol-schaal – en hoe ver je daar per dag van afwijkt. De belangrijkste meetwaarde.

02**Consistentie en vorm**

Waar op de schaal van 1-7 je ontlasting zit en hoe de vorm zich in de tijd ontwikkelt.

03**Ritme en frequentie**

Hoe vaak en wanneer je gaat, hoe lang je zit en hoe lang het ontlasten zelf duurt.

04**Eten en patronen**

Welke voedingsmiddelen in jouw data samenvallen met stabielere ontlasting – en welke met de uitschieters.

05**Volume en resten**

Hoe het volume en de onverteerde resten zich ontwikkelen – en wat in de data samenhangt met hun veranderingen.

06**Gutiva-stabiliteitsscore**

Eén cijfer per dag dat consistentie, volume, resten en ritme samenvat in een overzicht van 0-100%.

07**Koppeling met wearables**

Koppel desgewenst een smartwatch of tracker – we zoeken verbanden tussen beweging, slaap, hartslag, HRV en je ontlasting.

HOE DE SENSOR JE DATA VASTLEGT

Elke meting in een beter licht

De sensor scant de ontlasting in RGB- en infraroodlicht. Die combinatie geeft hem betere omstandigheden om kleur, vorm, volume en onverteerde resten preciezer en consistentier vast te leggen dan het blote oog kan. Hij onthoudt elk toiletbezoek en bouwt zo geleidelijk een langetermijnkaart van je spijsvertering op. Jij hoeft niets extra te doen.

Consistentie

Vorm op de Bristol-schaal 1-7.

Volume

Een schatting van het volume per ontlasting.

Resten

Onverteerde voedselresten.

Ritme

Frequentie, tijdstip en duur.

Deze meetwaarden komen samen. Op basis van Gutiva's eigen uitgebreide onderzoek berekenen we voor elke dag met ontlasting een Gutiva-stabiliteitsscore. Na 14 dagen zie je al verbanden; na 30 dagen heb je een leidraad.

GUTIVA-STABILITEITSSCORE

Eén cijfer voor elke dag

Een score van 0-100% vat samen hoe dicht je ontlasting bij je vertrouwde baseline zat. Het is geen rapportcijfer – het is een snel signaal van hoe de dag is uitgepakt en of hij een tweede blik waard is.

onder 30%

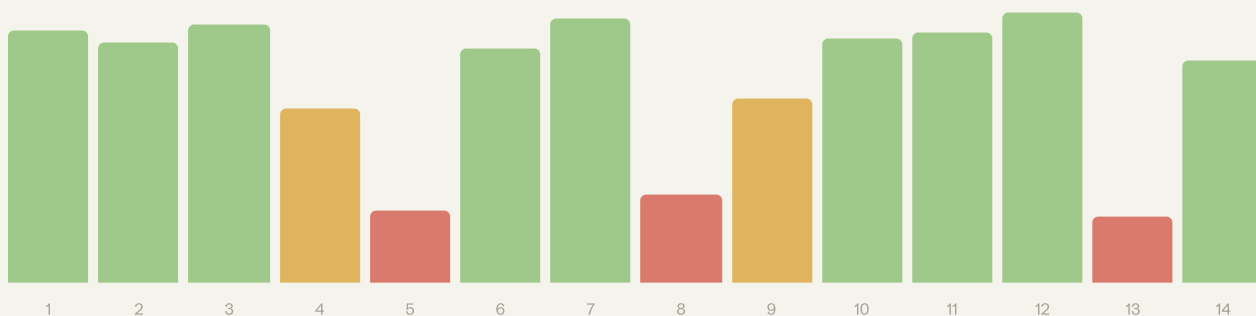
Een duidelijke uitschieter weg van je baseline. In de data valt die meestal samen met fastfood, alcohol of een opvallend lage vezelinname.

35-70%

Je darmen kunnen beter. Het kan wijzen op trainingsbelasting, wat minder vezels of een voedingsmiddel dat je spijsvertering van slag brengt.

boven 70%

Je spijsvertering werkt prima – de ontlasting blijft binnen je vertrouwde baseline en houdt haar eigen ritme aan.

Je score, dag voor dag

Gemiddelde over 14 dagen: 67% · 9 dagen boven 70% · 2 dagen 35-70% · 3 dagen onder 30% (dag 5, 8 en 13).

Wat we hieruit lezen: Je spijsvertering heeft een stevige basis, maar er kwamen drie scherpere uitschieters naar voren – en geen daarvan is toeval. De zuiveldagen (4, 5, 9) drukten de score omlaag, dag 8 zakte door heel weinig vezels (harde ontlasting en lang persen) en dag 13 door een feestje. De dag na elke uitschieter klom de score weer terug – je darmen veren snel terug.

RITME EN FREQUENTIE

Wanneer, hoe vaak en hoe lang

De sensor registreert elk toiletbezoek – hoe vaak je per dag gaat, hoe lang je zit, hoe lang het ontlasten zelf duurt (van de eerste ontlasting tot de laatste druppel) en hoe laat je gaat.

1,4×

gemiddelde frequentie
per dag (20
toiletbezoeken)

7,9 min

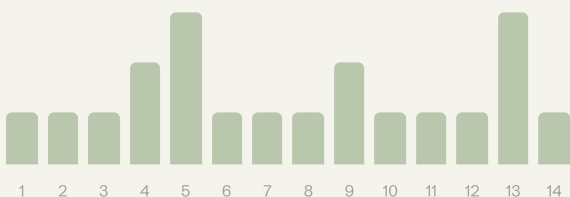
gemiddelde tijd op het
toilet per dag

19 s

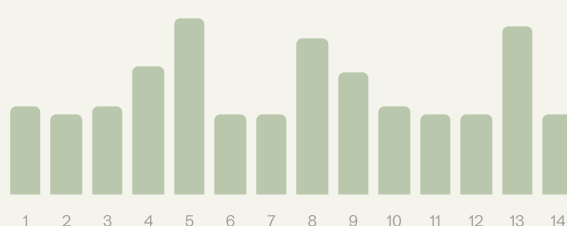
gemiddelde duur van
het ontlasten

7:35

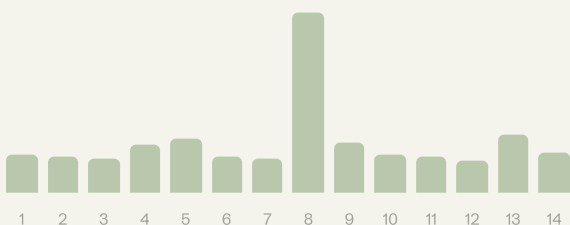
gemiddeld tijdstip van
het toiletbezoek

Frequentie (toiletbezoeken / dag)

Op 10 dagen één keer (een vast ritme). Twee keer op de zuiveldagen, drie keer bij dunne ontlasting en na het feestje.

Tijd op het toilet (min)

Langere dagen = meer toiletbezoeken (5, 13) of persen bij harde ontlasting (8).

Duur van het ontlasten (s)

Dag 8 springt eruit (80 s) – weinig vezels, harde ontlasting (type 2), lang persen.

Hoe laat je gaat

Baseline 6:00-10:00 uur, gemiddeld 7:35 uur. Dag 13 had ook een nachtelijk bezoek om 23:40 uur – de grafiek toont het ochtendtijdstip.

Wat we hieruit lezen: Je hebt een sterk ochtendritme – op 9 van de 14 dagen één snel toiletbezoek kort na 7:00 uur. Het wankelde op de zuiveldagen (4, 5, 9), op de vezelarme dag (8) en na het feestje (13).

BELANGRIJKSTE MEETWAARDE

Je baseline op de Bristol-schaal

De Bristol-schaal loopt van 1 (harde keutels) tot 7 (waterig) en beschrijft de consistentie van ontlasting. Je baseline is de bandbreedte waarin je ontlasting normaal beweegt. De waardevolste informatie is niet één cijfer, maar de afwijking van je baseline – die laat zien wanneer, en waarmee, je data begonnen te schommelen.

4,8

je baseline
(bandbreedte 4,3–5,3)

9 / 14

dagen binnen je
baseline

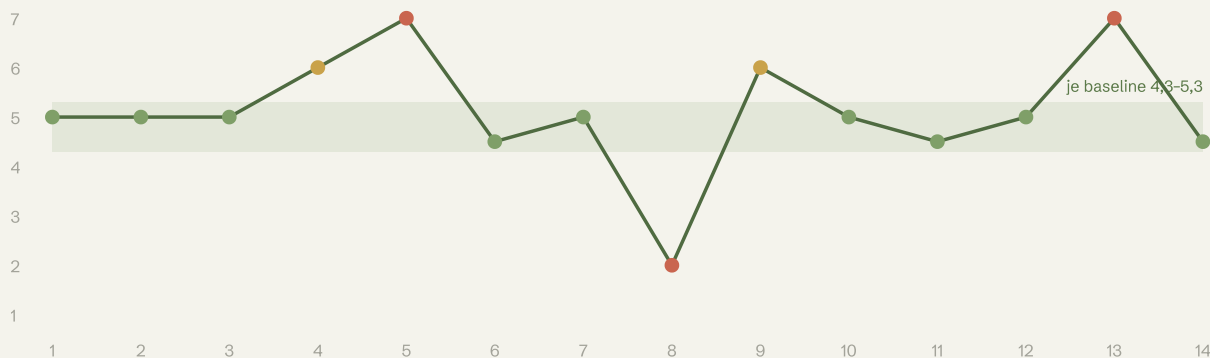
5 dagen

met een afwijking (3
duidelijk, 2 licht)

14 / 14

dagen met een
geregistreeerde
ontlasting

Consistentie over 14 dagen



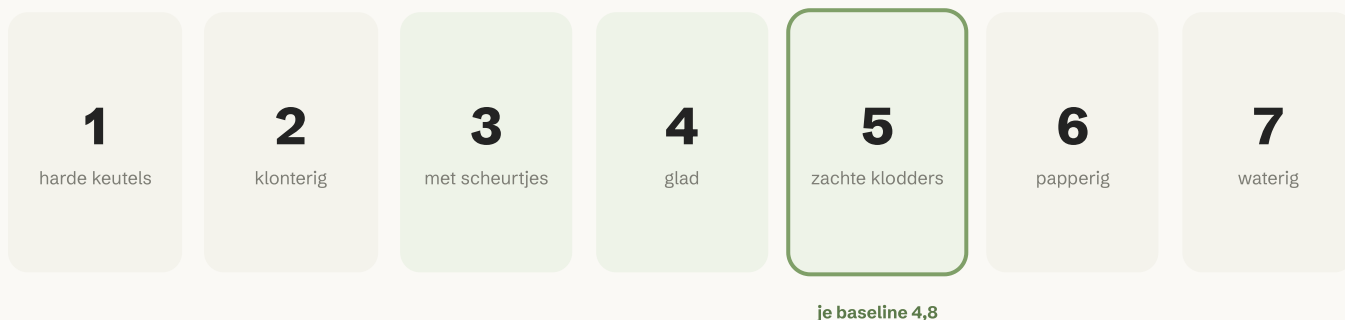
Dag van de audit · groen = binnen de baseline · oranje = lichte afwijking · rood = duidelijke afwijking

Wat we hieruit lezen: Je baseline ligt op type 4,8 en op 9 van de 14 dagen bleef je erbinnen. De afwijkingen omhoog naar dunnere ontlasting (type 6–7) kwamen op dagen met zuivel – dag 4 en 9 licht, dag 5 duidelijk (type 7). Dag 8 schoot de andere kant op, naar type 2 – de laagste vezelinname en het langste ontlasten van de hele periode. Dag 13 (type 7) volgde op het feestje. De uitsplitsing per voedingsmiddel staat op pagina 8.

CONSISTENTIE EN VORM

Waar je zit op de schaal van 1-7

Vorm en consistentie zijn het snelste venster op hoe goed je darmen de spijsvertering bijhouden. Type 1-2 betekent dat alles traag beweegt (vaak te weinig vezels of vocht), type 3-5 is het goed gevormde bereik, type 6-7 betekent dat alles te snel gaat.



Type 3-5 is het goed gevormde bereik. Je baseline ligt op type 4,8 – aan de zachtere rand van dat bereik, dicht bij type 5.

Variatie in vorm

In 14 dagen bewoog de vorm tussen type 2 en 7, met het zwaartepunt rond type 4,8. Op de meeste dagen is de variatie laag – een vast ritme – maar drie dagen sprongen er scherp uit (5, 8, 13), dus aan een rechte lijn alleen heb je weinig houvast.

Richting van de afwijkingen

Vier van de vijf afwijkingen gingen boven de baseline uit (dunnere ontlasting) – de meest voorkomende aanleiding is zuivel. Alleen dag 8 ging de andere kant op, omlaag naar type 2 (harder) – weinig vezels en het langste ontlasten van de periode.

Waarom vorm telt: Consistentie reageert sneller op eten dan wat ook – vaak binnen 24-48 uur. Het is het gevoeligste signaal dat de sensor je geeft, en daarom nemen we het als fundament van je baseline.

ETEN × JE EIGEN DATA

Wat samenvalt met stabiliteit

We hebben het eetdagboek uit je app gekoppeld aan de sensordata. Dit zijn de acht sterkste patronen uit de eerste 14 dagen – gerangschikt van wat je stabiliteit vasthoudt tot wat die verstoort. Het zijn verbanden in jouw data, geen algemene aanbevelingen en geen medisch oordeel. Het volledige dagboek staat op de volgende pagina.

ETEN / FACTOR	HET PATROON IN JE DATA · WAAROM HET LOGISCH IS	RICHTING
Tomaten en groente	Dag 3, 7 en 12 (hoogste scores, 86–90%) – water, kalium en vezels houden zowel volume als vorm op peil.	stabiliteit ↑
Oplosbare vezels havermout, boekweit, banaan	Dag 2, 11 en 14 binnen de baseline – bètaglucaan en pectine binden water en vormen de ontlasting tot type 4–5.	stabiliteit ↑
Gefermenteerd eten zuurkool	Dag 12 (beste dag, 90%) – levende culturen en organische zuren ondersteunen het microbioom in je darmen.	stabiliteit ↑
Genoeg drinken	Op dagen met meer water was het ontlasten korter en de vorm gladder – water maakt zachter, maar houdt de vorm vast.	stabiliteit ↑
Zuivel	Dag 4, 5 en 9 – een verschuiving boven de baseline (type 6–7), scores 24–61%. Bij wie gevoelig is voor lactose werkt zuivel osmotisch en versnelt het de darmpassage.	stabiliteit ↓
Cafeïne twee of meer koppen koffie	Dag 5 en 9 (3 koppen) – cafeïne stimuleert de beweging en afscheiding van de dikke darm, wat de ontlasting nog dunner maakte.	stabiliteit ↓
Weinig vezels	Dag 8 (gefrituurd eten, weinig groente) – harde ontlasting (type 2), een score van 29% en het langste ontlasten van de periode (80 s).	stabiliteit ↓
Alcohol + fastfood	Dag 13 (een feestje) – de scherpste uitschieter van de periode: type 7, drie toiletbezoeken, een score van 22%. Zowel alcohol als vet versnelt de darmpassage.	stabiliteit ↓

Patronen uit 14 dagen zijn een eerste signaal, geen bewijs. De tweede helft van de audit scherpt ze aan – en het eindrapport beoordeelt ze opnieuw over de volle 30 dagen.

Wat je ermee doet: De patronen hierboven zijn correlaties in 14 dagen van jouw data – geen bevestigde oorzaak. De tweede helft van de audit is ideaal voor een experiment: laat zuivel 3–4 dagen weg (en houd je vezels in de gaten) en kijk wat je baseline doet. Bespreek de resultaten met je huisarts of een diëtist.

MAALTIJDEN DAG VOOR DAG

Wat je at en hoe dat terugkwam

De volledige registratie uit de app naast de sensordata. Het kleurstreepje bij de score volgt de band: groen boven 70%, oranje 35-70%, rood onder 30%. Zo zie je in één oogopslag met welke dag – en welk eten – een afwijking samenvalt.

DAG	WAT JE AT	TYPE	SCORE	SIGNAAL
1	Eieren + groente · broodje, brood, kaas · boekweitpap met blauwe bessen · noten	5,0	84%	binnen de baseline
2	Havermoutpap · kipsalade met groente · geroosterde kip met aardappel en broccoli	5,0	80%	oplosbare vezels
3	Broodje, brood, ham, kaas · tomaat, komkommer · gegrilde kip · groentesalade	5,0	86%	tomaat + groente
4	Ontbijtgranen met melk · lasagne met rundvlees (bechamelsaus) · kwark met honing · 2x latte	6,0	58%	zuivel → dunner
5	Roerei met kaas · romige risotto · yoghurt, kwark · 3x koffie	7,0	24%	zuivel + cafeïne → duidelijk dunner
6	Eieren + komkommer + harde kaas · boekweitpap met aardbeien · kip kung pao met friet	4,5	78%	binnen de baseline
7	Toast met avocado en tomaat · veel groente, weinig vlees, glasnoedels, rundvlees	5,0	88%	tomaat + veel groente
8	Varkenshaas, aardappelpuree · paté met brood · gefrituurde kaas · zoet broodje · chips en snacks	2,0	29%	weinig vezels → hard, persen
9	Broodje kaas · kikkererwtencurry · yoghurt, kwark · zoet broodje · 3x koffie	6,0	61%	zuivel + cafeïne
10	Eieren + groente · kipcurry met rijst, loempia's · salade	5,0	81%	binnen de baseline
11	Havermoutpap met blauwe bessen · zalm met quinoa en groente · noten	4,5	83%	oplosbare vezels
12	Eieren met tomaat · pasta met tomatensaus en kip · Griekse salade · zuurkool	5,0	90%	beste dag
13	Feestje – burger, friet, pizza, nacho's, chips en snacks · rode wijn, bier	7,0	22%	fastfood + alcohol
14	Boekweitpap · groentebouillon · rijst met gestoomde groente en kip	4,5	74%	snel terug bij de baseline

Wat uit het dagboek volgt: De beste dagen (3, 7, 12) hebben tomaat, groente en gefermenteerde zuurkool gemeen. De drie zwakste dagen hebben een duidelijke oorzaak: zuivel + koffie (5), het feestje (13) en weinig vezels met gefrituurd eten (8, de enige dag die naar de harde kant ging). En dag 14 liet zien hoe snel je darmen na een uitschieter terugkeren naar de baseline.

VOLUME EN RESTEN

Volume van de ontlasting en onverteerde resten

Van elke ontlasting schat de sensor het volume en de hoeveelheid onverteerde resten. Wat telt zijn trends en duidelijke uitschieters, niet losse dagen – ze helpen zichtbaar te maken wanneer iets sneller of minder goed door de spijsvertering is gegaan.

Volume

Het grootste deel van de periode stabiel. Lager op dag 5 en 13 (snelle passage, dunnere ontlasting); dag 8 had juist een kleiner en harder volume door weinig vezels. Een constant volume valt in de data samen met regelmatig eten en genoeg vezels.

Onverteerde resten

Verhoogd op dag 9 (peulvruchten – velletjes) en 13 (chips en snacks). Verder op een gewoon niveau. Resten zijn op zichzelf geen probleem – we kijken naar het patroon in de tijd, niet naar één dag.

Relatief volume over 14 dagen



De lagere balken (5, 8, 13) vallen samen met de dagen met een duidelijke afwijking in de score – het volume bevestigt dus wat de consistentie al liet zien.

HOE VERDER

De tweede 14 dagen: van observeren naar experimenteren

1 • Zuivelexperiment

Laat zuivel 3-4 dagen weg. Blijft je baseline rond type 4-5 en stijgt de score, dan wordt het patroon een stuk sterker.

2 • Elke dag vezels

Zet ook op dagen als dag 8 haverhout of boekweit op het menu – het doel is geen terugval naar het harde bereik.

3 • Cafeïne en ritme

Houd het op dagen met zuivel bij maximaal één koffie en let op je ochtendritme.

Het eindrapport na 30 dagen beoordeelt wat de experimenten hebben laten zien en vat de hele audit samen. We raden aan de resultaten te bespreken met je huisarts of een diëtist.

07 · KOPPELING MET WEARABLES

Je darmen in de context van je hele lichaam

De Gutiva-sensor kun je desgewenst koppelen aan een smartwatch of tracker (Apple Watch, Garmin, Whoop, Oura, Samsung en andere). Aan de ontlastingsdata voegen we dan beweging, slaap en lichaamssignalen toe – hartslag, HRV en andere meetwaarden – en zoeken we de verbanden ertussen. Voor het eerst zie je hoe je spijsvertering samenhangt met hoe je slaapt, traint en hoe zwaar je lichaam belast is.



WAT DE KOPPELING KAN LATEN ZIEN

Slaap × stabiliteit

Na het feestje (dag 13) volgde een kortere, slechtere nacht – en de stabiliteit kwam langzamer terug. Je ziet hoe sterk je spijsvertering meebeweegt met je slaapkwaliteit.

Belasting en beweging × stabiliteit

Dag 8, met de harde ontlasting, kwam na de zwaarste training van de week. Met een horloge zie je of zware belasting je darmen telkens weer van slag brengt.

Hartslag en HRV × stabiliteit

Dagen met een lagere HRV (meer belasting of stress) vielen in de voorbeelddata samen met een lagere stabiliteitsscore. HRV kan dus een vroeg signaal zijn.

Hoe je dit leest: Dit zijn verbanden in jouw data – geen medisch oordeel en geen meting van je gezondheid. Een horloge koppelen is optioneel, je kunt het altijd uitzetten en je data blijven privé. Hoe langer sensor en horloge naast elkaar lopen, hoe betrouwbaarder de patronen die Gutiva vindt.