

WODOROWO-METANOWY TEST ODDECHOWY w kierunku SIBO i nietolerancji cukrów

POMIAR WODORU ORAZ METANU W WYDYCHANYM POWIETRZU

PRZYGOTOWANIE

* * *

Zalecenia dotyczą wszystkich testów oddechowych, wykonywanych urządzeniem QuinTron BreathTracker SC (w kierunku SIBO z laktulozą, w kierunku SIBO z glukozą oraz na nietolerancje cukrów – z laktozą, fruktozą, sorbitolem)

Test oddechowy wodorowo-metanowy trwa około trzech godzin i polega na badaniu w analizatorze gazowym pobranych próbek z wydychanego powietrza – pacjent dmucha poprzez ustnik do woreczka, w trakcie tej czynności strzykawką pobierana jest próbka. Zestaw do pobierania próbek jest jednorazowy. Pomiary odbywają się co 20 minut.

* * *

Odczekaj 4-6 tygodni do wykonania testu, jeśli:

- zażywałeś antybiotyki (również na SIBO)
- poddałeś się kolonoskopii, wlewom barytowym, enteroklizie, hydrokolonoterapii
- przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej
- stosowałeś lewatywy lub leki przeczyszczające

Odczekaj 1 tydzień do wykonania testu, jeśli:

- stosowałeś zioła bakteriobójcze (np. olej z oregano, berberynę, itp.)
- stosowałeś leki z grupy IPP (inhibitorów pompy protonowej, np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol, Esomeprazol, Robeprazol)
- wykonałeś intensywny trening fizyczny

Odczekaj 1 dzień do wykonania testu, jeśli:

- stosowałeś betainę HCl, ocet jabłkowy, sodę oczyszczoną, enzymy trawienne
- stosowałeś suplementy z błonnikiem

12 godzin przed rozpoczęciem badania:

- zachowaj post całkowity
- nic nie pijemy

1 godzinę przed rozpoczęciem testu:

- nie pal papierosów ani fajki, nie wdychaj dymu tytoniowego jako bierny palacz
- nie uprawiaj intensywnych ćwiczeń fizycznych
- nie śpij

Bezpośrednio przed testem umyj zęby pastą bez ksylitolu (weź ze sobą szczoteczkę do zębów).

**Podczas testu – nie spaceruj, nie śpij,
Przed testem nie pijemy żadnych płynów.**

DIETA PRZED TESTEM

Jeśli wśród Twoich objawów dominują **BIEGUNKI**

- zachowaj dietę przez **1 dzień** przed testem.

Jeśli wśród Twoich objawów dominują **ZAPARCIA**

- zachowaj dietę przez **2 dni** przed testem.

Zredukuj objętość posiłków na rzecz częstszych i mniejszych porcji.

Nie przejadaj się. Jeśli jesz rzadko i mało – nie zmieniaj tego.

Podczas diety przed testem NIE WOLNO SPOŻYWAĆ:

- makaronów, wyrobów z pełnych ziaren, otrębów, produktów zbożowych wysoko ziarnistych, granoli, płatków, kasz
- owoców – świeżych, gotowanych, soków owocowych, koktajli owocowych, owoców suszonych
- warzyw – świeżych, gotowanych, soków warzywnych, strączków, nasion, kukurydzy, cebuli, czosnku, bulw
- nabiału
- ziół i herbat ziołowych
- napojów gazowanych (również wody gazowanej)

Podczas diety przed testem MOŻESZ SPOŻYWAĆ:

- piezzonego lub gotowanego kurczaka, indyka, cielęciny, wołowinę, wieprzowinę, rybę, owoce morza, jajka
- z przypraw - jedynie pieprz i sól
- czysty bulion z kurczaka lub wołowiny (nie wchodzi w grę bulion na kościach!)
- gotowany biały ryż, wafle ryżowe (wyłącznie z ryżu białego) – w umiarkowanej ilości
- tłuszcz kokosowy, oliwę z oliwek – w niewielkiej ilości
- wodę źródlaną, niewielkie ilości słabej kawy i herbaty w pierwszej połowie dnia

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie:

Jajecznica

Przekąska:

Wafle ryżowe (?) z wędliną domowej roboty
(mięso pieczone tylko z solą i pieprzem)

Obiad:

Kurczak, ryż

Przekąska:

Rosół z kurczaka

Kolacja:

Łosoś na parze z solą i pieprzem, ryż

* * *

UWAGA! Pacjenci, którzy nie zastosują się do tych zaleceń, muszą liczyć się z tym, że wynik badania **nie będzie** wówczas miarodajny!

TAKIE SAMO PRZYGOTOWANIE DOTYCZY DZIECI!

* * *

Jeśli masz jakieś pytania odnośnie wodorowo-metanowego testu oddechowego z użyciem urządzenia QuinTron BreathTracker S.C.
– napisz na adres sklep@hashimoto.pl albo zadzwoń pod numer **+48 666 513 801** lub **+48 226359575**.

QuinTron BreathTracker SC

Urządzenie badające wodór i metan w wydychanym powietrzu, wykorzystujące technikę współczynnika korekcji CO₂ w celu zminimalizowania błędu spowodowanego przez niewłaściwe pobranie próbek.