

## WODOROWO–METANOWY TEST ODDECHOWY w kierunku SIBO i nietolerancji cukrów

### PRZYGOTOWANIE

**Zalecenia dotyczą wszystkich testów oddechowych**, wykonywanych urządzeniem QuinTron BreathTracker SC (w kierunku SIBO z laktulozą bądź 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 próbek pobranych 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.

**Pamiętaj!** Prawidłowe przygotowanie do badania zapewnia uzyskanie wiarygodnego wyniku. Nieprawidłowe przygotowanie powoduje, że wynik nie będzie miarodajny. **TAKIE SAMO PRZYGOTOWANIE DOTYCZY DZIECI!**

#### Odczekaj 4 tygodnie do wykonania testu, jeśli:

- poddany byłeś antybiotykoterapii (również na SIBO) – 2-4 tyg.
- stosowałeś probiotykoterapię – około 2 tyg.
- stosowałeś środki prokinetyczne (Naltrexon LDN, Erytromycyna, Iberogast, itp.) min. 4 tyg.
- poddałeś się kolonoskopii, wlewom barytowym, fluoroskopii, illeoskopii, enteroklizie, hydrokolonoterapii – min. 4 tyg.
- przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej – około 2 tyg.
- stosowałeś lewatywy lub leki przeczyszczające – min. 2 tyg.

#### 1 tydzień przed wykonaniem testu nie zażywaj:

- ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyjna, itp.)
- leków z grupy IPP (inhibitorów pompy protonowej, np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol, Esomeprazol, Robeprazol)
- unikaj intensywnego treningu fizycznego
- dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C – min. 4 dni

#### 1 dzień przed wykonaniem testu, nie używaj:

- betainy HCl, octu jabłkowego, sody oczyszczonej, enzymów trawiennych
- suplementów z błonnikiem
- suplementów diety

#### W dniu testu:

- nie używaj kleju do protez w dniu testu

#### 12 godzin przed testem:

- nic nie jedz
- nic nie pij

#### 1 godzinę przed rozpoczęciem testu:

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

Nie myj zębów w domu, umyjesz je bezpośrednio przed testem pastą bez cukru (weź ze sobą szczoteczkę do zębów).

**Podczas testu – nie spaceruj, nie śpij, nie pij 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:**

- pieczonego 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, (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

W czasie przygotowania do testu nie spożywaj owoców i warzyw (dieta z produktów niskofermentujących).

#### Śniadanie:

Jajecznica

#### Przekąska:

Wędlina, wyrób domowy (mięso pieczone tylko z solą i pieprzem)

#### Obiad:

Kurczak, ryż

#### Przekąska:

Rosół z kurczaka/perliczki/kaczki

#### Kolacja:

Ryba na parze z solą i pieprzem, ryż