



UWAGA!

Prawidłowe przygotowanie do badania zapewnia uzyskanie wiarygodnego wyniku.

Przygotowanie dotyczy również dzieci!

Stan zdrowia pacjenta jest wskazaniem do indywidualnego zmodyfikowania schematu przygotowania.

Należy odczekać:

4 tygodnie – przy długotrwałym stosowaniu antybiotyków (również na SIBO).

4 tygodnie – przy długotrwałym stosowaniu prokinetyków (np. Naltrexon, Erytromycyna, Iberogast, itp.).

4 tygodnie – od wykonania zabiegów takich jak: kolonoskopia, wlewy barytowe, fluoroskopia, illeoskopia, enterokliza, hydrokolonoterapia.

2 tygodnie – przy długotrwałym stosowaniu probiotyków.

2 tygodnie od epizodu biegunki infekcyjnej.

2 tygodnie od wykonania lewatywy lub zastosowania środków przeczyszczających.

Przez 1 tydzień należy:

- nie **zażywać** ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.)
- nie **zażywać** leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, itp.)
- zaprzestać **intensywnego** treningu, wysiłku fizycznego,
- odstąpić od zażywania dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C.

1 dzień przed wykonaniem testu, nie używamy:

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

W dniu testu nie stosuj kleju do protez.

Przez 12 godzin przed testem obowiązuje całkowity post (od 20-tej do pobrania pierwszej próbki):

- nic nie jedz
- nic nie pij
- nie płucz, nie maluj ust

1 godzinę przed rozpoczęciem testu:

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



DIETA PRZED TESTEM

Kiedy występują zaparcia – zastosuj dietę przez 2 dni

Kiedy występują biegunki, luźne stolce bądź normalne wypróżnienia – zastosuj dietę przez 1 dzień

Idea przygotowania do testu polega na tym, aby „przełodzić” bakterie, które żywią się przede wszystkim węglowodanami. **Zatem: „0” warzyw, „0” owoców, „0” nabiału, „0” zbóż (pieczywo i makarony).**

Podczas przygotowania dietetycznego MOŻNA SPOŻYWAĆ tylko i wyłącznie:

- w dowolny sposób przetworzone białko zwierzęce (np. kurczak, indyk, kaczka, perliczka, cielęcina, wołowina, wieprzowina, ryby, owoce morza, jajka) – przyprawy – jedynie pieprz i sól
- czysty wywar z drobiu lub wołowiny gotowane bez warzyw, (nie wchodzi w grę bulion gotowany przez wiele godzin na kościach!)
- wodę źródlaną,

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: · Jajecznica, wędlina, wyrób domowy (mięso pieczone, smażone ,gotowane).

Obiad: · Wywar z kurczaka/perliczki/kaczki-bez warzyw, lub upieczone kurczak/perliczka/kaczka/schab.

Kolacja: · Ryba na parze z solą i pieprzem

Spożywając jajka, ryby, mięso z tłuszczem zwierzęcym mniej odczuwany głód.

W przypadku wątpliwości i pytań prosimy o kontakt.

PRZEBIEG testu oddechowego wodorowo metanowy z użyciem laktulozy.

Badanie trwa ponad trzy godziny, w cyklach pomiarowych, co 20 minut.

Krok I. Próbką na czczo (po 12 godzinach całkowitego postu, bez jedzenia, bez picia, bez mycia zębów, bez płukania ust).

Krok II. Po pobraniu pierwszej próbki mycie zębów pastą bez cukru, (zamiennie soda oczyszczona), po umyciu zębów wypicie substratu (laktuloza rozcieńczona wodą).

Krok III. Po wypiciu substratu proszę nastawić minutnik na 20 minut.

Wypicie substratu rozpoczyna cykl pobierania próbek, co dwadzieścia minut. Standardowo wykonuje się 10 próbek, jeśli otrzymaliście Państwo więcej fiolek/woreczków to należy je **wszystkie napętnić**.

Podczas całego testu – nie spacerujemy, nie śpimy, nie pijemy żadnych płynów, nic nie spożywamy.

Dziękujemy!