

PRZYGOTOWANIE DO TESTU ODDECHOWEGO

Prawidłowe przygotowanie do badania zapewnia uzyskanie miarodajnego wyniku.

Przygotowanie dotyczy również dzieci!

Stan zdrowia pacjenta jest wskazaniem do indywidualnego zmodyfikowania schematu przygotowania.

Należy odczekać:

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

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

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

2 tyg. – przy długotrwałym stosowaniu probiotyków.

2 tyg. – od epizodu biegunki infekcyjnej.

2 tyg. – od wykonania lewatywy lub zastosowania środków przeczyszczających.

Przez 1 tydzień należy:

– nie **zażywać ziół**, w tym ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.) i innych wpływających na pracę jelit

– nie **zażywać** leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, itp.)

– **zrezygnować** z treningów, wysiłku fizycznego – ograniczyć się do zachowań fizjologicznych. Ruch jest prokinetyczny.

– **odstąpić** od zażywania dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C i innych podobnych.

1 dzień przed wykonaniem testu, nie używamy:

– betainy HCl, octu jabłkowego, sody oczyszczonej, enzymów trawiennych

– suplementów z błonnikiem

– suplementów diety, witamin

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

Rano, po przebudzeniu w dniu testu:

– nic nie jedz

– nic nie pij

– nie myj zębów, nie płucz i nie maluj ust, nie stosuj kleju do protez

– nie pal żadnych papierosów ani fajki, nie wdychaj dymu tytoniowego jako bierny palacz

– nie „uruchamiaj” pracy jelit ruchem, wysiłkiem fizycznym. Ogranicz ruch do zachowań fizjologicznych. Na test dotrzyj „oszczędzając” pracę jelit, w jak najkrótszym czasie od wstania. Przerwa, "dojazdowa", od wstania do dotarcia na miejsce powinna być jak najkrótsza.

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 „przegłodzić” bakterie, które żywią się przede wszystkim węglowodanami.

Zatem: „0” warzyw, „0” owoców, „0” zbóż, czyli „0” produktów pochodzenia roślinnego, „0” nabiału.

MOŻNA SPOŻYWAĆ tylko i wyłącznie:

– Kurczaka, indyka, kaczkę, perliczkę, cielęcinę, wołowinę, wieprzowinę, dziczyznę, ryby, jajka.

– czysty wywar z drobiu lub wołowiny gotowane bez warzyw. Wykluczony jest rosół i bulion gotowany przez wiele godzin.

Do przygotowania używamy czystego smalcu gęsiego bądź smalcu wieprzowego. Przyprawy – jedynie sól.

Nie używamy tłuszczów roślinnych ani masła klarowanego.

Wykluczone są produkty wędzone, mrożone, garmazeryjne, przemysłowo przetworzone.

Do przygotowania posiłku nie używamy ani folii, ani plastiku, ani papieru.

– pijemy tylko i wyłącznie wodę źródlaną.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: Jajecznica na boczku lub mięsa pieczone, smażone, gotowane. Kiedy masz gazy "zapachowe" to jajek lepiej nie jeść.

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

Kolacja: Ryba na parze z solą. Ryby wcześniej mrożone są wykluczone.

Najczęściej popełniane błędy: używanie oliwy, oleju, masła klarowanego i spożywanie pieczywa, ryżu, kawy, herbaty!

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

DZIĘKUJEMY!