

## PRZYGOTOWANIE DO TESTU ODDECHOWEGO

**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, 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.) 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

– **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

**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

– nie pal 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 dniu testu** nie stosuj kleju do protez.

### 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.**

**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, wykluczony jest bulion gotowany przez wiele godzin.

– 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 (smalec gęsi, wieprzowy) mniej odczuwamy głód.

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

**DZIĘKUJEMY!**