

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 przeprowadzane są 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!**

Poniższe przygotowanie może być zmodyfikowane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia pacjenta.

Odczekaj 4 tygodnie do wykonania testu, jeśli:

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

1 tydzień przed wykonaniem testu nie zażywaj:

- ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.)
- leków z grupy IPP, np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol, Esomeprazol, Robeprazol lub inne.
- 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

Przez 12 godzin przed testem:

- nic nie jedz
- nic nie pij
- nie płucz ust

1 godzinę przed rozpoczęciem testu:

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

Proszę nie myć zębów w domu, umyjesz je po pobraniu pierwszej próbki, naszą pastą bez cukru (weź ze sobą szczoteczkę do mycia zębów).

Podczas testu – nie spaceruj, nie śpij, nie pij żadnych płynów.

DIETA PRZED TESTEM

Jeśli wśród Twoich objawów dominują **BIEGUNKI, luźne stolce**

– 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 rosół z drobiu lub wołowiny (nie wchodzi w grę bulion na kościach!)
- świeżo gotowany biały ryż, w umiarkowanej ilości – **można tylko wtedy kiedy występują objawy hipoglikemii**
- wodę źródlaną, niewielkie ilości słabej kawy i herbaty w pierwszej połowie dnia

Przykładowy jadłospis

Śniadanie:

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

Obiad:

Rosół z kurczaka/perliczki/kaczki, ryż – **można tylko wtedy kiedy występują objawy hipoglikemii**

Kolacja:

Ryba na parze z solą i pieprzem, ryż – **można tylko wtedy kiedy występują objawy hipoglikemii**

Proszę pamiętać: „0” warzyw, „0” owoców, „0” nabiału, „0” zbóż (pieczywo i makarony).

Proszę spożywać tylko i wyłącznie białko zwierzęce, najlepiej tłuste, wówczas mniej odczuwamy głód.