

## 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.
  - 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.

**Co Jeść ?**

**Najlepiej tylko i wyłącznie mięso pieczone lub gotowane z solą. Ilość posiłków w zależności od potrzeb.**

Proszę pamiętać, że jest to przygotowanie do testu. Proszę nie szukać urozmaiceń!

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!**