

## 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 standardowo 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.

**Pierwsza próbka** pobierana jest po 12 godzinach całkowitego postu (bez jedzenia, bez picia, bez mycia zębów, bez płukania ust), **druga próbka** po umyciu zębów pastą bez cukru. **Dopiero po drugim pobraniu próbki** pacjent otrzymuje do wypicia laktulozę rozcieńczoną wodą i od momentu wypicia tego substratu rozpoczyna się cykl pobierania próbek, **co dwadzieścia minut**. Badanie trwa trzy godziny. **Może się jednak zdarzyć**, że będzie trwało dłużej z powodu wolniejszego pasażu – wówczas, za zgodą pacjenta, wydłużamy standardowy czas testu.

**Pamiętaj!** Prawidłowe przygotowanie do testu zapewnia uzyskanie wiarygodnego wyniku. **Nieprawidłowe przygotowanie powoduje, że wynik nie będzie miarodajny. TAKIE SAMO PRZYGOTOWANIE DOTYCZY DZIECI!**

#### Odczekaj odpowiedni czas przed przystąpieniem do testu, jeśli:

- poddany byłeś antybiotykoterapii (również na SIBO): **2 – 4 tyg.**
- stosowałeś probiotykoterapię: **około 2 tyg.**
- stosowałeś środki prokinetyczne (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 (inhibitorów pompy protonowej, np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol, Esomeprazol, Rabeprazol)
- 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

#### 12 godzin przed testem:

- nic nie jedz
- nic nie pij

#### W dniu testu:

- nie używaj kleju do protez w dniu testu
- rano nie myj zębów i 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, nie płukać ust, nie żuć gumy. Proszę wziąć 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**

– zachowaj dietę przez **1 dzień** przed testem.

Jeśli wśród Twoich objawów dominują **ZAPARCIA**

– zachowaj dietę przez **2 dni** przed testem.

Brak biegunek bądź zaparc – **obowiązuje 1 dzień diety opisanej poniżej**

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 bulion z kurczaka lub wołowiny (nie wchodzi w grę bulion na kościach!)
- gotowany biały ryż, (wyłącznie biały) – w umiarkowanej ilości
- tłuszcz kokosowy, oliwę z oliwek – w niewielkiej ilości
- wodę źródlaną, niewielkie ilości słabej kawy i herbaty w pierwszej połowie dnia

### Przykładowy jadłospis:

#### Śniadanie:

- Jajecznica na boczku

#### Przekąska:

- Wędlina, wyrób domowy (mięso pieczone tylko z solą i pieprzem)

#### Obiad:

- Kurczak, biały ryż (świeżo ugotowany)

#### Przekąska:

- Rosół z kurczaka/perliczki/kaczki

#### Kolacja:

- Ryba na parze z solą i pieprzem, biały ryż (świeżo ugotowany)

**Proszę pamiętać: „0” warzyw, „0” owoców, „0” nabiału, „0” pieczywa i makaronów.**