

# Przygotowanie do Wodorowego Testu Oddechowego SIBO

Test oddechowy przeprowadzany jest z użyciem laktulozy. Całe badanie trwa około dwóch godzin, w cyklach pomiarowych, co 15-20 minut. Pierwsza próbka pobierana jest po 8 godzinach całkowitego postu (bez jedzenia, bez picia, bez mycia zębów). Po pobraniu próbki pacjent otrzymuje do wypicia roztwór laktulozy i dopiero od momentu wypiciu tego płynu rozpoczyna się cykl pobierania próbek. W niektórych przypadkach badanie może zostać odrobinę wydłużone z powodu wolniejszego pasażu jelitowego. Test oddechowy w kierunku SIBO oraz dynamiki pasażu jelitowego wykonujemy przy pomocy urządzenia Gastro Check H2. Badanie jest wykonywane zarówno osobom dorosłym, jak i dzieciom. Przygotowanie do wykonania testu jest takie samo zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci.

## **Należy odczekać 4 tygodnie do wykonania testu, jeśli:**

- stosowałeś antybiotykoterapię (również na SIBO)
- poddałeś się kolonoskopii, fluoroskopii, illeoskopii, hydrokolonoterapii, wlewom barytowym
- stosowałeś prokinetyki (Naltrexon LDN, Erytromycyna, Iberogast, itp.)

## **Należy odczekać 2 tygodnie, jeśli:**

- stosowałeś probiotykoterapię
- przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej
- stosowałeś lewatywy lub leki przeczyszczające

## **1 tydzień przed wykonaniem testu należy unikać:**

- ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.)
- leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol)
- dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C
- unikaj intensywnego treningu fizycznego

## **1 dzień przed wykonaniem testu należy unikać:**

- betainy HCl, octu jabłkowego, enzymów trawiennych
- suplementów z błonnikiem
- suplementów diety

## **W dniu testu należy unikać:**

- używania kleju do protez

## **Przez 12 godzin przed testem należy:**

- nic nie jeść
- nic nie pić z wyjątkiem wody

## **1 godzinę przed rozpoczęciem testu należy unikać:**

- papierosów, fajki, nie wdychać dymu tytoniowego
- nie uprawiać intensywnych ćwiczeń fizycznych
- nie spać

## **Podczas testu należy unikać:**

- spacerowania
- spania
- picia płynów

## **DIETA PRZED TESTEM:**

Dieta obowiązuje na 24 godziny przed testem (w całym dniu przed testem), a w przypadku osób, które cierpią na zaparcia - na 48 godzin (całe dwa dni przed testem)

### Dozwolone są tylko:

- świeże mięso (w tym drób), ryby, owoce morza; (NIEDOZWOLONE są wędliny czy ryby z puszki)
- jaja
- tłuszcze (olej kokosowy, oliwy z oliwek, oleje roślinne, masło lub smalec), do 1 łyżki stołowej
- napoje: wyłącznie słaba CZARNA herbata i słaba kawa (bez cukru, mleka, słodzików czy innych dodatków) wypite RANO w dniu poprzedzającym badanie, później tylko czysta, niegazowana woda, nie wysoko zmineralizowana
- sól i pieprz (NIEDOZWOLONE są żadne inne przyprawy)
- biały ryż gotowany - UWAGA: tylko w umiarkowanych ilościach (nie więcej niż jedna mała filiżanka ugotowanego ryżu dziennie) i tylko u tych pacjentów, u których nie wywołuje on żadnych objawów ze strony układu pokarmowego i jest bardzo dobrze tolerowany - twarde dojrzewające ser, taki jak parmezan (jeśli dobrze toleruje się nabiał) - wywary z samego mięsa (ale nie z kości, chrząstek)

\* W przypadku stosowania diety wegetariańskiej lub alergii/nietolerancji pokarmowej na ww. produkty należy skonsultować dietę przed testem ze specjalistą, który kierował na test.

\* Jeżeli któryś z ww. produktów nie jest spożywany na co dzień i nie wiadomo jak się na niego reaguje to lepiej unikać jego spożycia również podczas przygotowania do testu.

## **Ważne**

**Prawidłowe przygotowanie do badania zapewnia uzyskanie wiarygodnego wyniku do dalszej diagnozy. Nieprawidłowe przygotowanie może spowodować, że wynik będzie niemiernodajny.**