

Przygotowanie do Wodorowo–Metanowego Testu Oddechowego SIBO

Test wodorowo-metanowy SIBO polega na oznaczeniu stężenia wodoru i metanu w wydychanym powietrzu. Pomiar stężenia wodoru i metanu analizowany jest przy użyciu wyspecjalizowanego urządzenia QuinTron Breath Tracker SC. Pierwszą próbkę pobiera się od pacjenta na czczo, a kolejne po podaniu roztworu laktulozy. Całe badanie trwa trzy godziny i obejmuje kilka cykli pomiarowych. Próbkę oddechową pobierane są co 20 minut, a samo pobranie trwa kilka sekund. Wynik badania dostępny jest tuż po jego zakończeniu. Przygotowanie do wykonania testu jest takie samo zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci.

WAŻNE:

Na początku badania pobierana jest próbka zerowa, przed podaniem roztworu laktulozy, w celu oceny prawidłowego przygotowania pacjenta do testu. Pacjent odpowiada za prawidłowe przygotowanie do badania. Jeżeli poziom wodoru w próbce zerowej przekroczy 10 ppm, może to świadczyć o niewłaściwym przygotowaniu do testu. Oznacza to, że przygotowanie jest kluczowe dla uzyskania wiarygodnych wyników, a pacjent ponosi odpowiedzialność za przestrzeganie wszystkich zaleceń przed badaniem. Prosimy o dokładne zapoznanie się ze wszystkimi wskazówkami zawartymi w instrukcji i, w razie wątpliwości, o kontakt z naszą recepcją. Prosimy pamiętać, że uznajemy wyłącznie przygotowanie do badania przedstawione poniżej. Nie honorujemy instrukcji przygotowujących do testu dostępnych na innych stronach internetowych. Dla uzyskania wiarygodnych wyników i prawidłowej interpretacji testu, prosimy o stosowanie się wyłącznie do naszych zaleceń

Zalecenia dotyczące przygotowania:

Należy odczekać 4 tygodnie przed wykonaniem testu, jeśli:

- Stosowałeś antybiotykoterapię
- Stosowałeś Furaginum
- Podałeś się zabiegowi kolonoskopii, fluoroskopii, illeoskopii, hydrokolonoterapii, wlewom barytowym

***Jeżeli zgłasza się Pan/Pani na test po wcześniejszym leczeniu SIBO, wystarczającym odstępem od antybiotyków będą 3-4 dni przed testem.**

Należy odczekać 2 tygodnie, jeśli:

- przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej
- stosowałeś lewatywy lub leki przeczyszczające
- wykonywałeś tomografię z kontrastem

Należy odczekać 10 dni, jeśli:

- stosowałeś probiotykoterapię

Tydzień przed wykonaniem testu należy unikać:

- zabiegu gastrokopii
- ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.)
- leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol)
- dużych dawek cytrynianu magnezu i witaminy C
- intensywnego treningu fizycznego
- prokinetyków (Naltrexon LDN, Erytromycyna, Iberogast, itp.)

3 dni przed wykonaniem testu należy unikać:

- maślanu sodu
- leków na stawy

1 dzień przed wykonaniem testu należy unikać:

- betainy HCl,
- octu jabłkowego,
- enzymów trawiennych
- suplementów z błonnikiem
- suplementów diety
- leków przeciwbólowych w tym: Paracetamol, Aspiryna, Ibuprofen, Pyralgina, Espumisan, Nospa, Heviran, Colostrum

W dniu testu należy unikać:

- używania kleju do protez
- leki takie jak: Euthyrox, Letrox, Bibloc, Plavix, Noliprel, Acard, Regulon, leki hormonalne, leki na nadciśnienie należy przyjąć dopiero po badaniu.

Przez 12 godzin przed testem należy:

- nic nie jeść nic
- nie pić z wyjątkiem wody (500 ml)

Przed badaniem po przebudzeniu, prosimy umyć zęby i dokładnie wypukać jamę ustną

1 godzinę przed wykonaniem testu należy unikać:

- palenia papierosów (również elektrycznych), fajki, wdychania dymu papierosowego
- wysiłku fizycznego
- spania

Podczas badania nie wolno:

- jeść
- pić
- spać
- spacerować

Dieta przed testem:

Dieta obowiązuje na jeden pełny dzień przed testem, a w przypadku osób cierpiących na zaparcia – na dwa pełne dni. Dieta powinna opierać się na zasadach wysokobiałkowej i niskowęglowodanowej.

Produkty dozwolone:

- Nieprzetworzone mięso (w tym drób), np. pieczone, gotowane, gotowane na parze (z niewielką ilością tłuszczu, bez przypraw)
- Ryby, owoce morza
- Jaja (np. jajko na miękko, jajecznica, omlet - na niewielkiej ilości tłuszczu) max 5 sztuk
- Tłuszcze (olej kokosowy, oliwa z oliwek, oleje roślinne, masło lub smalec) – do 1 łyżki stołowej na posiłek
- Napoje: słaba czarna herbata, słaba kawa (bez cukru, mleka, słodzików) – tylko rano, dzień przed badaniem; później tylko czysta, niegazowana woda niskozmineralizowana
- Sól, pieprz (bez dodatkowych przypraw)
- Twardy dojrzewający ser, np. parmezan (jeśli nabiał jest dobrze tolerowany)

Produkty niedozwolone:

- Wędliny, kiełbasy i inne przetworzone produkty mięsne oraz ryby z puszek,
- Produkty zbożowe - wszystkie, w tym: chleb, mąka, makarony, kasze, ryż, wafle ryżowe, pieczywo typu WASA, otręby, płatki owsiane),
- Produkty mleczne - wszystkie, w tym mleko, sery, lody, jogurty, kefiry, maślanka
- Warzywa - wszystkie, w tym ziemniaki, kiełki lucerny, buraki, fasola, marchew, seler, ogórki, bakłażany, sałata, pieczarki, czerwona i zielona papryka, cukinia, cebula, czosnek, kukurydza, warzywa z rodziny krzyżowych: brokuły, kalafior, brukselka, kapusta, boćwina, soki warzywne
- Owoce - wszystkie, w tym morele, banany, melony, puszkowane owoce, winogrona, brzoskwinie, arbuzy, jogurty owocowe, surowe i suszone owoce jak rodzynki i jagody, soki owocowe. koktajle, owoce suszone
- Orzechy, pestki, nasiona, rośliny strączkowe
- Przyprawy inne niż sól i pieprz,
- Wywary z kości i warzyw,

W przypadku wegan dozwolone jest:

- 1 kostka naturalnego tofu,
- 2 marchewki „baby”,
- pół banana
- stosowanie preparatu Neocate Junior (tylko o naturalnym smaku)



22 667 55 44



rejestracja@zdrowe-jelita.com



www.zdrowe-jelita.com



Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące przygotowania do badania, szczególnie w zakresie diety lub przyjmowanych leków, prosimy o kontakt z recepcją – jesteśmy dostępni mailowo lub telefonicznie, aby pomóc i odpowiedzieć na pytania.

Prawidłowe przygotowanie do badania jest kluczowe dla uzyskania miarodajnych i wiarygodnych wyników. Niewłaściwe przygotowanie może prowadzić do zafałszowania wyników, co uniemożliwi prawidłową interpretację testu.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI

ŚNIADANIA:

- JAJECZNICA (JAJKA, OLIWA LUB OLEJ)
- JAJKA NA MIĘKKO, SADZONE, NA TWARDO
- TOFUCZNICA (TOFU NATURALNE, TWARDE TOFU NA OLIWIE LUB OLEJU)

OBIAD:

- PIECZONY DORSZ Z SOLĄ I PIEPRZEM
- SMAŻONE NA OLIWIE KREWETKI POSYPANE PŁATKAMI PARMEZANU
- PIECZONE UDKA Z KURCZAKA
- ŁOSOŚ NA PARZE
- PIECZONY DORSZ Z SOLĄ I PIEPRZEM

KOLACJA:

- JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM LUB PARMEZANEM (JAJKA, OLIWA, PARMEZAN, SÓL)
- PIECZONY INDIK
- BULION MIĘSNY Z KAWAŁKAMI MIĘSA (BEZ WARZYW)
- TOFU SMAŻONE (TOFU, OLIWA, SÓL, ŁYŻECZKA PARMEZANU)

NAPOJE

- CZARNA, SŁABA KAWA (TYLKO Z RANA)
- WODA NIEGAZOWANA NISKO I ŚREDNIO ZMINERALIZOWANA (CAŁY DZIEŃ)

PRZYPRAWY:

- SÓL
- PIEPRZ