

## **Przygotowanie do Wodorowego testu oddechowego w kierunku nietolerancji cukrów (Laktozy/Fruktozy/Sorbitolu/Ksylitolu/Sacharozy)**

Badanie trwa około dwóch godzin i przebiega w cyklach pomiarowych co 15–30 minut. Po 12 godzinach całkowitego postu (bez jedzenia i picia) pobierana jest pierwsza próbka. Następnie pacjent otrzymuje do wypicia specjalny roztwór laktozy/fruktozy/sorbitolu/ksylitolu/sacharozy, a cykl pobierania kolejnych próbek rozpoczyna się od momentu spożycia płynu. W przypadku wolniejszego pasażu jelitowego badanie może być nieco wydłużone. Test przeprowadzany jest przy użyciu urządzenia Quintron Breathtracer z korekcją CO<sub>2</sub> i jest dostępny zarówno dla dorosłych, jak i dzieci, przy czym przygotowanie jest jednakowe dla obu grup.

### **WAŻNE**

**Na początku badania pobierana jest próbka zerowa, przed podaniem roztworu laktozy/fruktozy/sorbitolu/ksylitolu lub sacharozy, w celu oceny prawidłowego przygotowania pacjenta do testu. Podwyższony poziom wodoru powyżej 10 ppm w tej próbce może świadczyć o niewłaściwym przygotowaniu do badania. 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:**

#### **Bezwzględnie przeciwwskazana:**

- Zdiagnozowana lub podejrzewana **wrodzona** nietolerancję laktozy
- Zdiagnozowana lub podejrzewana poposiłkowa hipoglikemia

#### **Należy odczekać 4 tygodnie przed wykonaniem testu, jeśli:**

- stosowałeś antybiotykoterapię (również na SIBO) poddałeś się kolonoskopii, fluoroskopii, illeoskopii, hydrokolonoterapii, wlewom barytowym
- stosowałeś Furaginum

#### **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 gastroskopii zioł bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.)
- leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol)
- dużych dawek cytrynianu magnezu (dawki powyżej 400 mg) i witaminy C (dawki powyżej 1000 mg)
- 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 dzień przed testem, a w przypadku osób cierpiących na zaparcia – na dwa dni przed. 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)
- 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 niskozmineralizowana woda
- Sól, pieprz (bez dodatkowych przypraw)
- Twardy dojrzewający ser, np. parmezan (jeśli 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, wafle ryżowe, pieczywo typu WASA, otręby, płatki owsiane),
- Produkty mleczne - wszystkie, w tym mleko, sery, lody, jogurty, masło, 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.



22 667 55 44



[rejestracja@zdrowe-jelita.com](mailto:rejestracja@zdrowe-jelita.com)



[www.zdrowe-jelita.com](http://www.zdrowe-jelita.com)



Zdrowe Jelita

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, SĄDZONE, 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 INDYK
- 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