

# Przygotowanie do Wodorowo–Metanowego Testu Oddechowego SIBO

Test oddechowy wodorowo–metanowy wykonywany QuinTron BreathTracker SC trwa około 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. Pomiary przeprowadzane są co 20 minut. Całe badanie trwa 180 minut. 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.**