

## WODOROWE ORAZ WODOROWO-METANOWE TESTY ODDECHOWE

Diagnostykę nietolerancji cukrów (laktozy, fruktozy, ksylitolu i sorbitolu) prowadzimy z użyciem testów oddechowych. Badanie polega na monitorowaniu ilości wodoru i/lub metanu w powietrzu wydychanym po wypiciu roztworu jednego z wymienionych cukrów, pozwalając ujawnić nieprawidłowe wchłanianie, trawienie lub nietolerancję węglowodanów. Test oddechowy pozwala również na wykrycie zespołu przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), który daje podobne objawy: biegunka, wzdęcia, ból brzucha, przelewania, nudności.

### PRZYGOTOWANIE DO BADANIA:

Prosimy o dokładne, analityczne przeczytanie poniższej instrukcji i zastosowanie się do niej w 100%, gdyż każde odstępstwo od sposobu przygotowania skutkuje niemożnością wykonania testu i stratą Państwa czasu.

- należy zachować odstęp 4 tygodni od spożycia antybiotyku, wykonania kolonoskopii, kolonoskopii wirtualnej lub enterografii
- wskazane jest przerwanie stosowania probiotyków na 4 tygodnie przed badaniem
- leki (z wyjątkiem środków przeczyszczających i antybiotyków) mogą być przyjęte w dniu badania; w przypadku przyjmowania leków przeczyszczających na stałe, zaleca się ich zmianę na leki z grupy makrogoli (np. Duphagol) na 6 dni przed badaniem
- nie zażywaj ziół bakteriobójczych (olej z oregano, berberyna, itp.) na 6 dni przed badaniem
- nie zażywaj dużych dawek cytrynianu magnezu i wit. C na 4 dni przed badaniem
- nie zażywaj octu jabłkowego, sody oczyszczonej, enzymów trawiennych oraz suplementów z błonnikiem na 1 dzień przed badaniem
- zaleca się odstawienie blokerów pompy protonowej na 7 dni przed badaniem; jeśli objawy na to nie pozwalają, można je zażywać; jednak należy o tym poinformować w trakcie wykonywanego testu
- zalecamy 14-sto godzinne powstrzymanie się od spożycia pokarmów (w tym orzeszków, ciastek, cukierków, owoców i jakichkolwiek innych przekąsek)
- do 6 godzin przed badaniem można pić niegazowaną wodę (woda powinna być bez dodatków, a szczególnie bez cukrów i soku)
- w dniu poprzedzającym test zalecamy dietę bez mleka, soków owocowych, produktów wzdymających (cebula, por, czosnek, kapusta, fasola lub jakiegokolwiek produkty marynowane lub kiszzone), słodczy, większej ilości owoców, ksylitolu. Można spożywać sery i jogurty bezlaktozowe (do kupienia w supermarketach)
- ostatni posiłek przed badaniem nie powinien być obfity i nie powinien zawierać błonnika (warzywa owoce)
- na 12 godzin przed badaniem nie można żuć gumy, a na 4 godziny palić tytoniu
- pacjenci noszący protezy nie mogą używać kleju na 1 dzień przed badaniem
- rano w dniu badania konieczne jest dokładne umycie zębów i wyszczotkowanie powierzchni języka
- nie zaleca się aktywności fizycznej i wykonywania wysiłków na 4 godziny przed i w trakcie badania
- pacjentom z przewlekłymi zaparciami zaleca się wykonanie testu wodorowo-metanowego

Badanie polega na wypiciu 250 ml roztworu cukru, po którym dokonuje się analizy powietrza wydychanego w odstępach 15-30 min. w czasie 2-3 godzin, tak więc należy sobie zarezerwować odpowiedni czas na przeprowadzenie badania (w razie potrzeby możemy wystawić zaświadczenie o niezdolności do pracy w dniu badania). W czasie badania mogą wystąpić następujące dolegliwości: przelewania, wzdęcia, biegunka, ból brzucha, nudności, zgaga, odbijania, zmęczenie, zawroty głowy, ból głowy, odczucie ciepła lub zimna, mrowienie w kończynach dolnych, swędzenie, niepokój, inne. W przypadku wystąpienia dolegliwości należy o nich koniecznie poinformować osobę wykonującą test.