

Wodorowy test oddechowy - diagnostyka SIBO

Przygotowanie:

Do badania należy przygotować układ pokarmowy w taki sposób, żeby wyniku nie zaburzyło nadmierne (nocne) namnożenie się bakterii w jamie ustnej, nienaturalny chwilowy rozrost bakterii w jelicie cienkim, spowodowany spożyciem nadmiaru fermentujących pokarmów i wydłużeniem trawienia czy częściowe lub całkowite chwilowe zniszczenie przerostu przypadkową antybiotykoterapią.

Test na SIBO jest to pomiar gazu, wytwarzanego przez bakterie w reakcji na konkretną ilość cukru przez nie trawionego, podanego na starcie.

W sytuacji kiedy pacjent jest nieodpowiednio przygotowany, reakcja na cukier może być zbyt mała lub zbyt intensywna, żeby prawidłowo zdiagnozować przerost.

Należy odczekać **4 - 6 tygodni** po:

- antybiotykoterapii,
- kolonoskopii,
- fluoroskopii,
- enteroklizie,
- barytowym wlewie doodbytniczym,
- biegunce infekcyjnej,
- hydrokolonoterapii i lewatywie,
- zastosowaniu silnych leków przeczyszczających.

1 tydzień przed testem:

- należy odstawić zioła bakteriobójcze, probiotyki, inhibitory pompy protonowej.

3 dni przed testem:

- odstawić łagodne środki przeczyszczające, w tym laktulozę.

1 - 2 dni przed testem należy zastosować odpowiednią dietę (patrz - **Dieta przed testem**):

- 1 dzień, jeśli Pacjent ma biegunkę lub objawy mieszane z przewagą biegunek,
- 2 dni, jeśli Pacjent ma zaparcia lub objawy mieszane z przewagą zaparc.

1 dzień przed testem:

- odstawić betainę HCl, ocet jabłkowy, gorzkie krople żołądkowe i wszelkie inne „zakwaszacze” i „odkwaszacze” żołądka, enzymy trawienne oraz inne suplementy, zwłaszcza zawierające błonnik (nie należy samodzielnie odstawiać leków!),
- nie wykonywać wysiłku fizycznego.

W dniu testu:

- należy wstać minimum godzinę przed testem,
- być na czczo od 12 godzin, można pić wodę,
- tuż przed badaniem należy umyć zęby,
- nie wolno: żuć gumy, spożywać cukierków, palić papierosów, używać kleju do protez,
- test trwa do 3 godzin.

Podczas testu:

- należy być spokojnym, nie wykonywać wysiłku fizycznego, nie spacerować,

- można pić wodę w zależności od tego, czy prowadzący test wyrazi zgodę.

Dieta przed testem

Należy unikać:

- mleka i soków owocowych,
- przypraw poza solą i pieprzem,
- cebuli, czosnku i pora,
- zielonej herbaty,
- ziołowych naparów,
- wody wysoko zmineralizowanej,
- wody gazowanej,
- słodzonych napojów,
- owoców i warzyw (ze względu na zawartość błonnika), szczególnie istotne jest unikanie warzyw i owoców wysoko fermentujących.

Można spożywać:

- mięso, ryby, jajka,
- jeśli Pacjent toleruje nabiał: dojrzałe sery żółte (Parmezan, Pecorino), nabiał bez laktozy,
- wywar mięsny (tylko na mięsie, bez warzyw),
- ryż jaśminowy lub basmati (ok. 70g na porcję), wafle ryżowe – jeśli Pacjent jest na diecie bezzbożowej nie wolno spożywać ryżu!
- oliwę z oliwek, olej kokosowy, masło klarowane (łyżka do gotowania),
- sól, pieprz,
- wodę źródlaną bez dodatków,
- słabą kawę i słabą czarną herbatę (gorzką – bez słodzików i mleka, 1 filiżanka).

Zalecana jest większa ilość posiłków w mniejszych porcjach.