



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA SIBO TEST ODDECHOWY

W celu uzyskania miarodajnej interpretacji testu zwróć szczególną uwagę by był **to 3 h test oddechowy WODOROWO-METANOWY** wykonany na bazie **10 G LAKTULOZY**

Poniższe podsumowanie zawiera listę produktów/działań, **których unikamy przed badaniem**

4 TYGODNIE PRZED BADANIEM

- ✗ Antybiotyki
- ✗ Zioła / leki przeciwdrobnoustrojowe *
- ✗ Suplementacja bizmutem
- ✗ Środki kontrastowe do badań jelit
- ✗ Badania endoskopowe jelit

**chyba, że praktyk zaleci inaczej w sytuacji oceny eradykacji Sibo, czas odstawienia ulega zdecydowanemu skróceniu*

14 DNI PRZED BADANIEM

- ✗ Suplementacja probiotykami
- ✗ Suplementacja prokinetykami
- ✗ Suplementacja wpływająca na poziomy neuroprzekaźników (np. Gaba, kwas glutaminowy, 5-htp, l-dopa, mucuna itd.)
- ✗ Preparaty przeczyszczające, lewatywa
- ✗ Każda infekcja

7 DNI PRZED BADANIEM

- ✗ Każdy suplement mineralny i witaminowy
- ✗ IPP, preparaty zobojętniające kwas żołądkowy



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA SIBO TEST ODDECHOWY

2-3 DNI PRZED BADANIEM

- ✗ Cała inna niż powyższa suplementacja
- ✗ Enzymy trawienne, Betaine Hcl
- ✗ Soda oczyszczona
- ✗ Ocet jabłkowy
- ✗ Produkty na bazie octu
- ✗ Produkty kiszone
- ✗ Błonnik i produkty spożywcze bogate w błonnik (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, kukurydza, orzechy, nasiona, siemę lniane, mak, babka płesznik)
- ✗ Produkty bogate w skrobię oporną (np. schłodzone: warzywa zwłaszcza korzeniowe/np. ziemniaki, marchew, bataty/, schłodzone strączki, kasze oraz ryż)
- ✗ Słodzidwa: mannitol, erytrol, izomalt, sorbitol, melasa, syrop z agawy, syrop ryżowy, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, wszystkie syropy owocowe
- ✗ Laktoza
- ✗ Produkty na bazie mleka: mleko, masło, jogurt, kefir, maślanka, ser biały, śmietana, lody
- ✗ Cukier kokosowy
- ✗ Soki owocowe
- ✗ Owoce, owoce suszone, owoce kandyzowane
- ✗ Miód
- ✗ Karob
- ✗ Inulina
- ✗ GOS, FOS
- ✗ Guma do żucia



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA SIBO TEST ODDECHOWY

- ✗ Woda zmineralizowana
- ✗ Napoje gazowane
- ✗ Produkty wędzone
- ✗ Produkty przetworzone
- ✗ Ryby, owoce morza
- ✗ Kolagen, żelatyna, galaretki, rosół na kościach
- ✗ Produkty przetworzone w tym z glutaminianem, sztucznymi dodatkami smakowymi, sztucznymi barwnikami
- ✗ Nadmierny wysiłek
- ✗ Nadmierny stres, przebudzowanie
- ✗ Alkohol

1 -2 DNI PRZED BADANIEM

- ✓ W sytuacji zaparcí dietę restrykcyjną zaleca się wprowadzić ale na 2 dni przed badaniem
- ✓ Wypijamy optymalną ilość wody adekwatną do dziennego zapotrzebowania
- ✓ Wprowadzamy dietę opartą wyłącznie na: produktach mięsnych, małych ilościach tłuszczu (np. oliwa z oliwek), białym gotowanym ryżu (np. Basmati, Jaśminowy), wywarach mięsnych (bez kości, skóry, chrząstek), twardych serach, białym chlebie (to może też być ryżowy bg), sól, pieprz, woda dobrej jakości ze szklanych butelek, słaba kawa lub herbata czarna, obróbka cieplna grillowanie lub pieczenie
- ✓ 12 h post przed wykonaniem testu

W DNIU BADANIA

- 🧪 Próbkę do badania pobieramy kilkakrotnie w ciągu 3 h, zgodnie z zaleceniami producenta
- 🧪 Pobranie pierwszej próbki zaleca się po 1 h po wstaniu (wyłącznie po pionizacji ciała)
- 🧪 Podczas pobierania próbek staramy się siedzieć, niewskazane jest leżenie, chodzenie, branie kąpieli



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA SIBO TEST ODDECHOWY

-  Płuczemy zęby wodą, nie stosujemy nici dentystycznych, pasty do zębów, płynów do płukania, olejków
-  Nie stosujemy żadnych kosmetyków do ust
-  Podczas pobierania próbek nie jemy i nie pijemy (ostatni łyk wody zalecany jest na 4 h przed testem, chyba że konieczność przyjęcia jakiegoś leku wskazuje inaczej)
-  Głęboko wdychamy powietrze czując przeponę i staramy się wypuścić powietrze do torebki pobrańowej do pełnego wydechu
-  Podczas badania możesz (ale nie musisz) odczuć niekorzystne objawy (np. uczucie zimna, dreszcze, przelewanie w jelitach, lekkie niedobrze) ze względu na to, iż laktuloza zbudowana jest z galaktozy i fruktozy

BADANIA NIE PRZEPROWADZAMY

-  Podczas probiotykoterapii
-  Podczas fitoterapii
-  Podczas antybiotykoterapii
-  Podczas infekcji
-  Podczas wymiotów
-  Podczas intensywnych treningów
-  Dzień po locie samolotem
-  U dzieci z masą ciała niższą niż 11 kg

Powodzenia (☺_☺)



 *spectrumsens* 