

INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA DO ODDECHOWEGO TESTU WODOROWO-METANOWEGO

Test oddechowy wodorowo-metanowy trwa 3 godziny i polega na pomiarze stężenia wodoru i metanu w wydychanym powietrzu po spożyciu substratu (laktulozy lub laktozy).
Mikrobiota jelitowa jest bardzo wrażliwa na skład diety, przyjmowane leki i suplementy oraz higienę jamy ustnej. Nawet niewielkie odstępstwo od zasad przygotowania może zafałszować wynik i wymagać powtórzenia badania.

WAŻNE! PRAWIDŁOWE PRZYGOTOWANIE ZAPEWNIĄ WIARYGODNY WYNIK. MIARODAJNOŚĆ WYNIKU ZALEŻY OD PRZYGOTOWANIA. LICZY SIĘ KAŻDY DETAL!

KROK PO KROKU

KROK 1 — 4 TYGODNIE

Należy odczekać 4 TYGODNIE:

- przy długotrwałym stosowaniu antybiotyków (również na SIBO),
- przy długotrwałym stosowaniu prokinetyków (np. Naltrexon, Erytromycyna, Iberogast, itp.),
- od wykonania zabiegów takich jak: kolonoskopia, wiewy barytowe, fluoroskopia, enteroklizma, hydrokolonoterapia.

KROK 2 — 2 TYGODNIE

Należy odczekać 2 TYGODNIE:

- przy długotrwałym stosowaniu probiotyków,
- od epizodu biegunki infekcyjnej,
- od wykonania lewatywy lub zastosowania środków przeczyszczających.

KROK 3 — 1 TYDZIEŃ PRZED

1 TYDZIEŃ PRZED:

- nie zażywaj ziół, w tym ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna, itp.) i innych wpływających na pracę jelit,
- nie zażywaj leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, itp.),
- zrezygnuj z treningów, z każdego wysiłku fizycznego - ograniczyć się do zachowań fizjologicznych (ruch stymuluje pracę jelit!),
- odstęp od zażywania dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C i innych podobnych.

KROK 4 — 1 DZIEŃ PRZED

1 DZIEŃ PRZED nie używamy:

- betainy HCl, octu jabłkowego, sody oczyszczonej, enzymów trawiennych,
- suplementów z błonnikiem,
- żadnych papierosów, e-popielosy, ani fajki, nie wdychaj dymu tytoniowego jako bierny palacz.
- suplementów diety, witamin, żadnych tabletek!
- pasty do mycia zębów, płynów do płukania, kleju do protez (zamiast pasty użyj sody oczyszczonej).

DIETA PRZED TESTEM - PRODUKTY I ARTYKUŁY ZABRONIONE

ZAKAZ

- wykluczone są warzywa, owoce, zboża - ogólnie wszystkie produkty pochodzenia roślinnego i nabiał,
- wykluczony jest rosół i bulion gotowany przez wiele godzin,
- nie używamy tłuszczów roślinnych ani masła klarowanego,
- produkty wędzone, mrożone, garmażeryjne, przemysłowo przetworzone, smażone,
- produkty pakowane w plastik, folię aluminiową itp.,
- do przygotowania posiłku nie używamy ani folii, ani plastiku, ani papieru.

CZAS TRWANIA DIETY

- Kiedy występują zaparcia - dieta obowiązuje przez 2 dni.
- Kiedy występują biegunki, luźne stolce bądź normalne wypróżnienia - dieta obowiązuje przez 1 dzień.
- **Głodówka jest wykluczona!**
- Idea przygotowania do testu polega na tym, aby „przegłodzić” bakterie, które żywią się przede wszystkim węglowodanami (wszystkie produkty pochodzenia roślinnego).
- Dzień przed testem nie stosuj żadnych leków!

CO JEŚĆ

TYLKO MIĘSO + SÓL

Co jeść?

- Jemy tylko i wyłącznie mięso pieczone lub gotowane z solą.
- Ilość posiłków w zależności od potrzeb.
- Pamiętaj, że jest to przygotowanie do testu, a nie zmiana na całe życie.
- Proszę nie szukać urozmaiceń!
- Najczęściej popełniane błędy: spożywanie ryb, jajek, pieczywa, ryżu, kawy, herbaty i wody mineralnej, używanie oliwy, oleju, masła klarowanego.

DIETA DOZWOLONA

DIETA PRZED TESTEM / Można spożywać tylko i wyłącznie:

- kaczkę, perliczkę, cielęcinę, wołowinę, wieprzowinę (żeberka, karkówka), dziczyznę, kurczaka, indyka,
- do przygotowania można użyć czystego smalcu gęsiego,
- pieczemy w naczyniu szklanym do 100°,
- czysty wywar z drobiu lub wołowiny gotowany bez warzyw, bez przypraw,
- przyprawy - jedynie sól.

WODA

W czasie diety przygotowawczej pijemy tylko i wyłącznie wodę źródlaną, niegazowaną.

- Do gotowania/pieczenia mięsa używamy tylko wody źródlanej.
- Nie używamy wody z kranu.
- Nie używamy wody filtrowanej.

12 GODZIN POST (NOC)

Przez 12 godzin przed testem obowiązuje całkowity post (np. jeśli zaczynamy test o godzinie 7 rano, to ostatnie jedzenie i picie jest o 19:00).

W nocy oraz rano po przebudzeniu w dniu testu:

- nic nie jedz,
- nic nie pij,
- nie myj zębów, nie płucz i nie maluj ust, nie stosuj kleju do protez (zamiast pasty użyj sody oczyszczonej, po pierwszej próbie),
- nie pal żadnych papierosów ani fajki, nie wdychaj dymu tytoniowego jako bierny palacz,
- nie „uruchamiaj” pracy jelit ruchem, wysiłkiem fizycznym. Ogranicz ruch do zachowań fizjologicznych.

PODCZAS CAŁEGO TESTU

Podczas całego testu:

- nie śpiemy,
- nie sprzątam,
- nie spacerujemy,
- nic nie spożywamy,
- nie pijemy żadnych płynów.

Uwaga! Zadbaj o to, aby żadną aktywnością nie uruchomić pracy jelit. Wykorzystaj ten czas na relaks.

DOJAZD DO PLACÓWKI NA TEST

Dojazd do placówki na test

- Na test dotrzyj "oszczędzając" pracę jelit, w jak najkrótszym czasie od wstania.
- Przerwa "dojazdowa" powinna być jak najkrótsza.
- Test powinno się rozpocząć tuż po przebudzeniu. Wraz z naszą aktywnością uruchamia się praca jelit, a test ma ocenić populację bakterii zanim zaczną się one przemieszczać w kierunku jelita grubego.
- Właśnie z tego powodu rekomendujemy wykonanie testu samodzielnie w domu. Ostatecznie decyzja gdzie będzie wykonany test, należy do pacjenta.
- Stosujemy profesjonalne zestawy firmy QuinTron.
- Zadzwon, odpowiemy na Twoje pytania. +48 666 513 801

MIARODAJNY WYNIK

Miarodajny Wynik = Poprawna Interpretacja = Prawidłowe leczenie

Dostosowanie się do instrukcji gwarantuje miarodajny wynik. To właściwa ocena stanu eubiozy (równowagi) w całym przewodzie pokarmowym, w tym SIBO/IMO/SIFO.

Przygotuj się raz, a porządnie!

CZY JESTEŚ GOTOWY?

Czy jesteś gotowy odkryć, przyczynę Twoich objawów?

- Czy jesteś gotowy na zdrowienie? Czy jesteś gotowy na zmiany?
- Możemy Cię wesprzeć w procesie zmian!
- OBEJRZYJ RAPORT! Objaśniamy, co widać na wykresie.
- Wynik/raport naszego testu jest merytoryczny i czytelny.

