

PRZYGOTOWANIE DO TESTU ODDECHOWEGO

Ten test jest cennym narzędziem diagnostycznym, ale jego miarodajność zależy od Twojego przygotowania.

Mikrobiota jelitowa jest bardzo wrażliwa na różne czynniki. Nieprawidłowe przygotowanie może zafałszować wynik, prowadząc do błędnych wniosków diagnostycznych. Przygotuj się raz, a porządnie!

Stan zdrowia pacjenta jest wskazaniem do zmodyfikowania schematu przygotowania, po uzgodnieniu telefonicznym:

+48 666 513 801, przygotowanie dotyczy również dzieci!

Należy odczekać:

- 4 tyg. - przy długotrwałym stosowaniu antybiotyków (również na SIBO),
- 4 tyg. - przy długotrwałym stosowaniu prokinetyków (np. Naltrexon, Erytromycyna, Iberogast, itp.),
- 4 tyg. - od wykonania zabiegów takich jak: kolonoskopia, wlewy barytowe, fluoroskopia, enterokliza, hydrokolonoterapia,
- 2 tyg. - przy długotrwałym stosowaniu probiotyków,
- 2 tyg. - od epizodu biegunki infekcyjnej,
- 2 tyg. - od wykonania lewatywy lub zastosowania środków przeczyszczających.

Przez 1 tydzień należy:

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

1 dzień przed wykonaniem testu, nie używamy:

- betainy HCl, octu jabłkowego, sody oczyszczonej, enzymów trawiennych,
- suplementów z błonnikiem,
- suplementów diety, witamin,
- pasty do mycia zębów, płynów do płukania, kleju do protez (zamiast pasty użyj sody oczyszczonej).

DIETA PRZYGOTAWCZA PRZED TESTEM

Zastosuj dietę przez 2 dni - kiedy występują zaparcia.

Zastosuj dietę przez 1 dzień - kiedy występują biegunki, luźne stolce bądź normalne wypróżnienia.

Idea przygotowania do testu polega na tym, aby „przegłodzić” bakterie, które żywią się przede wszystkim węglowodanami (wszystkie produkty pochodzenia roślinnego).

Zatem: “0” warzyw, “0” owoców, “0” zbóż, czyli “0” produktów pochodzenia roślinnego, “0” nabiału.

SPOŻYWAMY tylko i wyłącznie:

Kaczkę, perliczkę, cielęcinę, wołowinę, **wieprzowinę** (żeberka, karkówka), dziczyznę, kurczaka, indyka, czysty wywar z drobiu lub wołowiny gotowany bez warzyw, bez przypraw. **Można użyć - jedynie soli**. Do pieczenia można używać czystego smalcu gęsiego, ze szklanego naczynia. Mięsa pieczemy w naczyniu szklanym w temperaturze do 100 °C.

Co jeść?

Jemy tylko i wyłącznie mięso pieczone lub gotowane z solą. Ilość posiłków w zależności od potrzeb. **Głodówka wykluczona!**

Proszę pamiętać, że jest to przygotowanie do testu, a nie zmiana na całe życie. Proszę nie szukać urozmaiceń!

Pijemy tylko i wyłącznie wodę źródlaną, niegazowaną.

Do gotowania mięsa używamy tylko wody źródlanej. Nie używamy wody z kranu ani filtrowanej.

ZABRONIONE:

Rosół i bulion gotowany przez wiele godzin, tłuszcze roślinne, masło klarowane. Produkty wędzone, mrożone, garmazeryjne, przemysłowo przetworzone, smażone, Produkty pakowane w plastik, folię aluminiową, papier itp. Używanie do pieczenia folii, plastiku, papieru, teflonu itp. Zabronione smażenie!

Najczęściej popełniane błędy:

używanie oliwy, oleju, masła klarowanego i spożywanie ryb, jajek, pieczywa, ryżu, kawy, herbaty, wody mineralnej!

Przez 12 godzin przed testem obowiązuje całkowity post (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), 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: nie śpiemy, nie sprzątamy, nie spacerujemy, nic nie spożywamy, nie pijemy żadnych płynów.

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

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 przesuwac w kierunku jelita grubego. Właśnie z tego powodu rekomendujemy wykonanie testu samodzielnie w domu.

Dostępne są profesjonalne zestawy firmy QuinTron. Zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej (+48 666 513 801).

Dostosowanie się do instrukcji gwarantuje miarodajny wynik. Dzięki niemu właściwie ocenimy stan eubiozy (równowagi) w całym przewodzie pokarmowym, w tym SIBO/IMO/SIFO.