



BE COMPLEAT



Harmonogram przygotowań SIBO/IMO



4 TYGODNIE PRZED TESTEM

ZALECENIA

Nie wykonuj testu oddechowego, jeśli w ostatnich 4 tygodniach poddałeś się kolonoskopii, wlewom barytowym, fluoroskopii, illeoskopii, enteroklizie, hydrokolonoterapii.

Nie bierz antybiotyków.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Zabiegi te mogą zmieniać ilość bakterii zasiedlających przewód pokarmowy (głównie jelita). Uważa się, że 4 tygodnie to wystarczający czas na przywrócenie flory bakteryjnej do stanu wyjściowego i normalizację stanu przewodu pokarmowego.

Wykazano, że stosowanie antybiotyków zmienia ilość wodoru i metanu w wydychanym powietrzu, dlatego też zaprzestanie przyjmowania antybiotyków wpłynie na bardziej wiarygodny wynik testu.



2-4 TYGODNIE PRZED TESTEM

ZALECENIA

Nie przyjmuj probiotyków, środków przeciwgrzybiczych, ziołowych/ produktów przeciwdrobnoustrojowych (np. olej z oregano).

Nie wykonuj testu, jeśli masz za sobą epizod biegunki infekcyjnej – odczekaj około 2 tygodnie.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Zabiegi te mogą zmieniać ilość bakterii zasiedlających przewód pokarmowy (głównie jelita). Uważa się, że 4 tygodnie to wystarczający czas na przywrócenie flory bakteryjnej do stanu wyjściowego i normalizację stanu przewodu pokarmowego.

Możliwe zmiany w składzie i ilości bakterii w przewodzie pokarmowym.



CO NAJMNIJ TYDZIEŃ PRZED TESTEM

ZALECENIA

Nie przyjmuj środków przeczyszczających (unikaj także dużych dawek cytrynianu magnezu i wit. C), środków zmiękczających stolec czy zwiększających objętość stolca.

Nie bierz prokinetyków
(Erytromycyna, Iberogast, itp.).

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Leki prokinetyczne oraz przeczyszczające mogą wpływać na skład wydychanych gazów oddechowych. Szybszy czas przejścia dostarczonego substratu przez układ pokarmowy spowodowany lekami pobudzającymi perystaltykę może doprowadzić do intensywniejszego transportu substratu do okrężnicy, co może spowodować, że otrzymany wynik będzie fałszywie dodatni.



24 GODZINY PRZED TESTEM

ZALECENIA

Zastosuj się do zaleceń dietetycznych, opierających się na unikaniu żywności o wysokim potencjale fermentacyjnym.

(Patrz zalecenia dietetyczne przed wodorowo-metanowym testem oddechowym.)

Powstrzymaj się od intensywnej aktywności fizycznej.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Pokarmy bogate w błonnik lub zawierające węglowodany o wysokim potencjalnie fermentacyjnym mogą oddziaływać na bakterie jelita grubego. Aby upewnić się, że test nie daje wyników fałszywie dodatnich należy przestrzegać zalecanej diety. W przypadku pacjentów z zaparciami należy przedłużyć dietę przygotowawczą do 48 godzin.

Hiperwentylacja podczas wysiłku fizycznego może wpłynąć na wynik badania.



12-14 GODZIN PRZED TESTEM

ZALECENIA

Zastosuj post – nie jedz i nie pij.

Dozwolone jest spożywanie tylko wody niegazowanej.

Nie pal papierosów oraz innych wyrobów tytoniowych. Unikaj kontaktu z dymem papierosowym (tzw. bierne palenie).

Nie przyjmuj zbędnych lekarstw. Zrezygnuj z suplementów diety.

Nie żuj gumy, nie jedz cukierków oraz nie korzystaj z płynów do płukania ust.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Zastosowanie postu przed wykonaniem testu jest ważne, aby upewnić się, że w jelicie cienkim nie ma pokarmu. Wynik fałszywie dodatni może wynikać z nieprzestrzegania tej instrukcji.

Palenie powoduje podwyższone poziomy gazów oddechowych (wodoru i dwutlenku węgla). Dodatkowo wydłuża czas pasażu żołądkowego -jelitowego. Prawdopodobnie może wpłynąć to na wynik fałszywie dodatni.

Spożywanie tych substancji może powodować podwyższone poziomy gazów oddechowych i potencjalnie fałszywie dodatni wynik testu.



1 GODZINĘ PRZED TESTEM

ZALECENIA

Nie używaj pasty do zębów.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIKI TESTU

Pasty do zębów mogą zawierać składniki ulegające fermentacji przez bakterie jamy ustnej, co może skutkować fałszywie dodatnim wynikiem testu.

Pamiętaj! Niezastosowanie się do poniższych zaleceń może spowodować, że wynik będzie fałszywie dodatni lub ujemny.

INFORMACJE DODATKOWE

- Jeśli w dniu badania przyjmowałeś jakiegokolwiek lekarstwo, poinformuj o tym osobę przeprowadzającą test (oraz zabierz ze sobą przyjęty produkt leczniczy).
- W dniu badania nie używaj kleju do protez.
- Na obecny stan wiedzy nie ma konieczności odstawiania leków z grupy IPP (inhibitorów pompy protonowej, np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Robeprazol) przed wykonaniem testu oddechowego.
- W czasie trwania testu ZAKAZANE jest spacerowanie, spożywanie płynów (poza wodą niegazowaną), palenie papierosów czy spanie.

ZALECENIA DIETETYCZNE

Celem diety przygotowawczej przed testem jest uzyskanie wyraźnej reakcji na roztwór laktulozy poprzez zmniejszenie ilości pokarmów ulegających fermentacji. Ostatni posiłek przed badaniem powinien być skromny, lekkostrawny oraz ubogi w błonnik pokarmowy.

TEGO NIE SPOŻYWAJ PRZED TESTEM

- owoców i warzyw (w tym soków oraz owoców suszonych czy warzyw kiszonych)
- mleka i produktów mlecznych,
- produktów zbożowych i ziaren zbóż (kasze, makarony pełnoziarniste, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe),
- orzechów, nasion i roślin strączkowych,
- produktów zawierających syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, produktów bezcukrowych, ketchupu, miodu, musztardy, majonezu itp.
- ziół i herbat ziołowych,
- napojów gazowanych (również wody),
- napojów alkoholowych.

MOŻESZ SPOŻYWAĆ

- mięso drobiowe, ryby, owoce morza, jajka – przygotowane w lekkostrawnej formie: lekko pieczone lub gotowane, duszone, **NIEDOZWOLONE** są ryby z puszki lub wędzone,
- oliwa z oliwek oraz inne oleje roślinne,
- dozwolone przyprawy: sól i pieprz,
- biały ryż gotowany na parze – w umiarkowanych ilościach (nie więcej niż jedna mała filiżanka ugotowanego ryżu dziennie) i tylko u tych pacjentów, u których nie wywołuje on żadnych objawów ze strony układu pokarmowego oraz jest bardzo dobrze tolerowany,
- wywary z samego mięsa (bez kości, chrząstek).

JAK DŁUGO STOSOWAĆ SIĘ DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH?

- Jeśli wśród Twoich objawów dominują **biegunki** – zachowaj powyższą dietę przez **1 dzień przed testem**.
- Jeśli wśród Twoich objawów dominują **zaparcia** – zachowaj powyższą dietę przez **2 dni przed testem**, ponieważ przejście pokarmu przez jelito jest spowolnione.
- **Brak biegunek bądź zaparc** – obowiązuje standardowo 1 dzień powyższej diety.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie	Jajecznicza przygotowana na parze, skropiona oliwą z oliwek (na zimno) z wędliną drobiową (przygotowaną samodzielnie w domu bez wszelkich dodatków), dozwolone przyprawy: sól, pieprz)
Obiad	Kurczak lub indyk na parze, przyprawiony pieprzem i solą, biały ryż*
Kolacja	Dorsz/łosoś/halibut lub inna nieprzetworzona ryba/owoce morza na parze.

*jeśli nie wywołuje on żadnych objawów ze strony układu pokarmowego oraz jest bardzo dobrze tolerowany i nie więcej niż jedna mała filiżanka ugotowanego ryżu dziennie.

Pamiętaj o zachowaniu 12-14 h postu przed wykonywanym badaniem!

UWAGA: Jeśli cierpisz na schorzenia, w których zastosowana dieta przygotowawcza lub nieprzyjmowanie pokarmów może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie, należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania się do powyższych zaleceń.

CENNIK

Pierwsze badanie	dla podopiecznych BeCompleat: 320 zł dla pozostałych: 350 zł
Powtórne badanie	dla podopiecznych BeCompleat: 300 zł dla pozostałych: 320 zł

WAŻNE!
Nieodpowiednie przygotowanie do testu skutkuje koniecznością pokrycia kosztu materiałów zużytych przez osobę badaną w wysokości 150 zł.