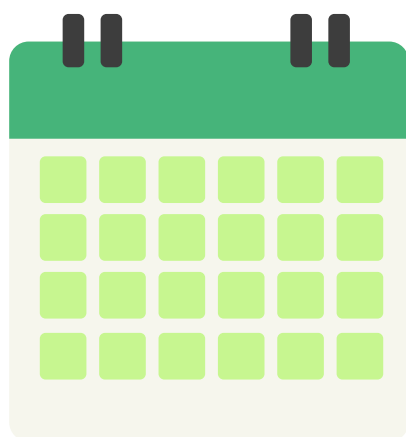




BE COMPLEAT

WIĘCEJ NIŻ DIETA

Harmonogram przygotowań
do testu wodorowo-metanowego





4 tygodnie przed testem

ZALECENIA

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

Nie bierz antybiotyków.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK 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 oraz środków (w tym ziół) przeciwgrzybiczych/ przeciwdrobnoustrojowych/ przeciw pasożytniczych (np. olej z oregano).

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

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK TESTU:

Możliwe zmiany w składzie i ilości bakterii w przewodzie pokarmowym, co może zmniejszyć wiarygodność badania.





minimum tydzień przed testem

ZALECENIA

Nie przyjmuj środków przeczyszczających, środków zmiękczających stolec, zwiększających objętość stolca, a także dużych dawek cytrynianu magnezu i wit. C oraz synbiotyków.

Zrezygnuj z suplementacji błonnika.

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

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK 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.

Suplementacja błonnika może wpłynąć na wynik fałszywie dodatni.



3 dni przed testem

ZALECENIA

Nie pij alkoholu.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK TESTU:

Możliwy zaburzony wynik testu.



24 - 48 h 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 WYNIK TESTU:

Pokarmy bogate w błonnik lub zawierające węglowodany o wysokim potencjale fermentującym 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.



14 - 16 h przed testem

ZALECENIA

Zastosuj post - nie jedz i nie pij. Dozwolone jest spożywanie tylko wody niegazowanej.

Unikaj zbędnych leków. Nie przyjmuj suplementów diety.

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

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK 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.

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





w dniu testu

ZALECENIA

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

Powstrzymaj się od intensywnej aktywności fizycznej.

Nie używaj pasty do zębów, płynu do płukania ust, kleju do protez.
Nie żuj gumy.

MOŻLIWY WPŁYW NA WYNIK TESTU:

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

Hiperwentylacja podczas wysiłku fizycznego może wpłynąć na wynik badania.

Te produkty mogą zawierać składniki ulegające fermentacji przez bakterie jamy ustnej, co może skutkować **fałszywie dodatnim** wynikiem testu i **niewłaściwym przygotowaniem** do badania.

Informacje dodatkowe:

- W harmonogramie nie wymieniono wszystkich leków - konieczne poinformuj nas o przyjmowanych lekach, abyśmy mogli indywidualnie ustalić czy i na jak długo należy je odstawić, aby nie zaburzyły wyniku testu.
Jeśli w dniu badania przyjmowałeś/aś jakiegokolwiek lekarstwo, poinformuj o tym osobę przeprowadzającą test (oraz zabierz ze sobą przyjęty produkt leczniczy).
- W czasie trwania testu **ZAKAZANE** jest spacerowanie, spożywanie posiłków i płynów (poza wodą niegazowaną), **spanie oraz palenie papierosów**.

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

Dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie do wykonywanego testu.

Prosimy również o stosowanie się do **naszych** wytycznych, ponieważ szukanie informacji na własną rękę często skutkuje spożyciem niedozwolonych produktów i niewłaściwym przygotowaniem do badania, co uniemożliwia jego przeprowadzenie.



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 (grube kasze, makarony pełnoziarniste, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo pszenne, bułki pszenne, płatki zbożowe)
- ziemniaków
- orzechów, nasion i roślin strączkowych
- produktów zawierających syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, produktów bezcukrowych, ketchupu, miodu, musztardy, majonezu itp.
- ziół i herbat
- napojów gazowanych (również wody)
- napojów alkoholowych.

Możesz spożywać (tylko! produkty z poniższej listy):

- **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**
- **wywary z samego mięsa** (bez kości, chrząstek)
- **biały ryż** gotowany na parze
 - **ryż ugotowany**: 100 g/6 łyżek/ $\frac{3}{4}$ szklanki
 - **ryż suchy**: 40 g/2-3 łyżki/ $\frac{1}{5}$ szklanki
 - tylko u tych pacjentów, u których nie wywołuje on żadnych objawów ze strony układu pokarmowego oraz jest **bardzo dobrze tolerowany**

Jak długo stosować się do zaleceń?

- Jeśli wśród Twoich objawów **dominują biegunki** – zachowaj powyższą dietę przez **1 dzień** przed testem, a post minimum **14h** przed testem.
- Jeśli wśród Twoich objawów **dominują zaparcia** (czyli pasaż jelitowy jest spowolniony) – zachowaj powyższą dietę przez **2 dni** przed testem, a post minimum **16h** przed testem.
- **Brak biegunek bądź zaparcie** – obowiązuje standardowo **1 dzień** powyższej diety i minimum **14h** postu

Przykładowy jadłospis

Śniadanie

Jajecznica przygotowana na parze, skropiona oliwą z oliwek (na zimno), 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 dozwolona ilość (na poprzedniej stronie)

Pamiętaj o zachowaniu 14-16 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: 350 zł
dla pozostałych: 390 zł

Powtórne badanie

dla podopiecznych BeCompleat: 320 zł
dla pozostałych: 350 zł

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