

Przygotowanie do testu SIBO

Pacjent na test wodorowy (SIBO) musi koniecznie:

1. Nie zażywać w ostatnim czasie antybiotyków: minimalny czas od zakończenia antybiotykoterapii do testu to 4 tygodnie
2. nie może być wykonywana w ostatnich 4 tygodniach gastroscopia, kolonoskopia, tomografia jamy brzusznej z podaniem środka kontrastującego.
3. nie należy zażywać leków "gastrologicznych" - leki wpływające na perystaltykę jelit (najczęściej Prokid, Zyrid i takie typowe w IBS - Debretin i inne preparaty trimebutyny, Duspatalin), probiotyki, preparaty błonnika oraz inhibitory pompy protonowej - te należy odstawić 7 dni przed testem.

W dniu badania pacjent zgłasza się na czczo, w domu na godzinę - półtorej przed badaniem pije szklankę przegotowanej, ciepłej wody. Czas od ostatniego posiłku do badania to minimalnie 14 godzin. Można wieczorem pić zwykłą niegazowaną wodę. W dniu poprzedzającym badanie dieta bezreszkowa.

W przeddzień badania pijemy dużo wody, unikamy dużych wysiłków fizycznych- bieganie, fitness, siłownia itp. Jeżeli pacjent zażywa jakieś suplementy, witaminy to bezpiecznie, żeby w przeddzień badania już nie zażywał. Wszystkie inne leki na nadciśnienie, cukrzycę itp. zażywa normalnie. W dniu badania ich zażycie lepiej przesunąć na czas po teście.

TYDZIEŃ PRZED BADANIEM

- nie przyjmować środków spowalniających lub przyspieszających perystaltykę jelitową
- nie przyjmować suplementów zawierających fruktozę lub laktozę
- nie przyjmować suplementów z błonnikiem
- unikać przyjmowania prebiotyków i probiotyków
- unikać przyjmowania inhibitorów pompy protonowej

24 GODZINY PRZED TESTEM

Na co najmniej 24 godziny przed testem pacjent powinien zastosować poniższą dietę lekkostrawną*.

Produkty niedozwolone:	Produkty dozwolone:
• ziarna zbóż i przetwory zbożowe pełnoziarniste • mleko i produkty mleczne • owoce i przetwory owocowe • warzywa • orzechy, nasiona i rośliny strączkowe • wszystkie produkty zawierające syrop fruktozowy takie jak keczup, musztarda, majonez, miód, produkty bezcukrowe	• pieczony lub grillowany kurczak, indyk, ryba z małą ilością soli • jajka • olej roślinny (1 łyżka stołowa) • biały ryż (mała filiżanka) • białe pieczywo (umiarkowana ilość, unikać jedzenia na kolację) • woda niegazowana

**Zaleca się stosowanie diety przez co najmniej 24 godziny. W przypadku pacjentów cierpiących na zaparcia zaleca się dietę trwającą dwa lub trzy dni, ponieważ przejście pokarmu przez jelita jest spowolnione.*

14 GODZIN PRZED TESTEM

Nie przyjmować żadnych pokarmów przez co najmniej 12 godzin przed badaniem. Najlepiej zachować przerwę 14 godzin od ostatniego posiłku. Pić tylko niegazowaną wodę. Należy unikać wysiłku fizycznego.

W DNIU BADANIA

- można przyjmować niezbędne leki (ewentualnie ich zażycie skonsultować z lekarzem prowadzącym);
- bezwzględnie nie można zażywać witamin, środków przeczyszczających i antybiotyków;
- nie palić przed badaniem ani w trakcie badania;
- nie żuć gumy ani cukierków;
- unikać wysiłku fizycznego;
- nie używać kleju mocującego do protez;
- na dwie godziny przed badaniem umyć zęby (pasta bez ksylitolu);
- można rano przed badaniem wypić szklankę ciepłej wody;
- dobrze przynieść na badanie wszystkie przepisane przez lekarza produkty lecznicze;
- przeznaczyć wystarczającą ilość czasu na badanie, ponieważ może ono trwać do trzech godzin;
- można przynieść coś do czytania dla wypełnienia czasu podczas badania.