



TEST WODOROWO-METANOWY

Wodorowo-metanowy test oddechowy:

- polega na pomiarze zawartości wodoru i metanu w wydychanym powietrzu,
- badanie jest zalecane u osób zmagających się z dolegliwościami takimi jak: wzdęcia, bóle brzucha z odczuciem nadmiernej ilości gazów, szczególnie po spożyciu węglowodanów,
- pozwala zdiagnozować przerost mikroorganizmów jelita cienkiego – zarówno wodorowy (SIBO-ang. small intestinal bacterial overgrowth) oraz metanowy (IMO - ang. intestinal methane overgrowth),
- prosta i bezpieczna metoda badania, cechuje się wysoką czułością.

PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

Przygotowanie do badania umożliwia prawidłowe przeprowadzenie testu oddechowego i uzyskanie wiarygodnego wyniku.

4 tygodnie przed badaniem należy:

- nie stosować antybiotykoterapii,
- nie wykonywać badań/zabiegów takich jak: kolonoskopia, fluoroskopia, enterokliza, hydrokolonoterapia, wlewy barytowe.

2 tygodnie przed badaniem należy:

- nie stosować probiotykoterapii,
- nie stosować lewatyw,
- nie stosować leków przeczyszczających np. laktuloza, dulcobis, czopki, preparaty ziołowe,
- zaprzestać stosowania leków prokinetycznych: itopryd (Prokit, Zirid), cyzapryd (Gasprid), metoclopramid, Naltrexon LDN, Erytromycyna, Iberogast itp.,
- odczekać z badaniem, jeśli wystąpił epizod biegunki infekcyjnej.

7 dni przed badaniem należy:

- nie spożywać ziół bakteriobójczych (np. olej z oregano, berberyna itp.),
- nie stosować leków z grupy IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol),
- nie stosować dużych dawek cytrynianu magnezu, witaminy C,
- unikać intensywnego treningu fizycznego.

1 dzień przed badaniem (2 dni w przypadku osób cierpiących na zaparcia):

- nie spożywać betainy NCI, octu jabłkowego, enzymów trawiennych,
- nie stosować suplementów diety, witamin oraz błonnika (Fibraxine, colon, błonnik witalny, babka płesznik, babka jajowata, itp.),
- nie spożywać cebuli, pora, czosnku, kapusty, fasoli czy marynowanych lub kiszonych warzyw, unikać mleka i/lub soków owocowych,
- nie spożywać alkoholu,
- nie palić papierosów, e-papierosów, fajki,
- nie żuć gumy,
- ostatni posiłek (niezbyt obfity, nie zawierający błonnika) zjeść co najmniej 14 godzin przed rozpoczęciem badania,
- w ciągu 14 godzin przed rozpoczęciem badania dozwolone jest picie tylko wody.

14 godzin przed badaniem:

- nic nie jeść,
- nic nie pić z wyjątkiem czystej i niegazowanej wody.

W dniu badania:

- umyć zęby,
- nie używać kleju do protez zębowych,
- można wypić szklankę wody,
- można przyjmować lekarstwa (z wyjątkiem witamin, suplementów, środków przeczyszczających i antybiotyków) popite czystą, niegazowaną wodą,
- unikać aktywności fizycznej.

1 godzinę przed rozpoczęciem testu należy:

- unikać wdychania dymu tytoniowego,
- unikać przebywania w zadymionych pomieszczeniach,
- nie uprawiać intensywnych ćwiczeń fizycznych,
- nie drzeć.

W trakcie wykonywania badania:

- unikać ruchu i wysiłku fizycznego, spacerowania,
- nie pić płynów,
- nie palić papierosów,
- nie drzeć.

Dieta obowiązuje na 24 godziny przed badaniem, w przypadku osób cierpiących na zaparcia na 48 godzin przed badaniem.

Dieta - dozwolone produkty:

- świeże mięso, ryby, owoce morza (z wyjątkiem wędlin i ryb z puszek),
- jajka,
- tłuszcze (olej kokosowy, oliwy z oliwek, oleje roślinne, masło lub smalec) – do 1 łyżki stołowej,
- napoje: wyłącznie słaba czarna herbata i słaba kawa (bez cukru, mleka, słodzików czy innych dodatków (1 lub 2 dni przed badaniem, potem tylko czysta, niegazowana woda),
- sól i pieprz,
- biały ryż gotowany – nie więcej niż jedna mała filiżanka ugotowanego ryżu dziennie,
- twarde dojrzewające ser np. parmezan,
- wywary z samego mięsa (nie z kości, chrząstek).

* W przypadku stosowania diety wegetariańskiej lub alergii/nietolerancji pokarmowej na ww. produkty należy skonsultować dietę przed testem ze specjalistą, który kierował na test.

* Jeżeli któryś z ww. produktów nie jest spożywany na co dzień i nie wiadomo jak się na niego reaguje to lepiej unikać jego spożywania również podczas przygotowania do testu.

* **Poinformować w trakcie zapisu o nietolerancjach pokarmowych, alergiach, przyjmowanych lekach oraz przebytych operacjach w ciągu 6 tygodni przed badaniem.**

Jeżeli pierwszy pomiar wodoru będzie zbyt wysoki, wtedy odstępuje się od przeprowadzania kolejnych pomiarów i wykonania badania. Pacjent w takiej sytuacji musi przełożyć wykonanie testu oddechowego z uwzględnieniem czasu przygotowania do badania.

Konsultacje gastrologiczne, gastroscopia, kolonoskopia, rektoskopia, znieczulenie ogólne, polipektomia, usunięcie zmian naczyniowych odbytnicy, test oddechowy wodorowo-metanowy	 YouTube - Poradnik Gastrologiczny - lek. Marta Dobras https://www.youtube.com/@poradnikgastrologiczny
	 Facebook - GASTRO-MAR-MED https://www.facebook.com/gastromarmed
GASTRO-MAR-MED - 98-220 Zduńska Wola ul. Opieśińska 14, kom. 788-544-222, kom. 453-260-330 mail: rejestracja@gastromarmed.pl	 YouTube - Fundacja Zdrowy Brzuch https://www.youtube.com/@fundacjazdrowybrzuch
Rejestracja on-line – www.gastromarmed.pl/rejestracja	 Facebook - Fundacja Zdrowy Brzuch https://www.facebook.com/fundacjazdrowybrzuch