

Przygotowanie do testu oddechowego w kierunku SIB0

Test oddechowy jest obecnie najbardziej dostępnym (w sumie można powiedzieć, że jedynym dostępnym...) w Polsce badaniem w kierunku SIB0, czyli zespołu przerostu bakteryjnego w jelicie cienkim. Nie jest to badanie idealne (badania idealne nie istnieją...), ale wystarczająco wiarygodne, aby na jego podstawie móc postawić diagnozę i rozpocząć leczenie. Są jednak pewne czynniki, które determinują wiarygodność testu. Jednym z nich jest przygotowanie pacjenta. Poniżej znajdziesz szczegółowe instrukcje, jak powinno wyglądać przygotowanie do testu oddechowego w kierunku SIB0.



Przygotowanie do testu oddechowego w kierunku SIB0 jest niezależne od tego, czy robisz test wodorowy z laktulozą, z glukozą, czy test metanowy z dowolnym substratem. Po prostu

powinieneś przygotować układ pokarmowy w taki sposób, żeby wyniku nie zaburzyło nadmierne (nocne) namnożenie się bakterii w jamie ustnej, nienaturalny, chwilowy rozrost bakterii w jelicie cienkim, spowodowany spożyciem nadmiaru fermentujących pokarmów i wydłużeniem trawienia czy częściowe lub całkowite chwilowe zniszczenie przerostu przypadkową antybiotykoterapią. Test na SIBO jest to pomiar gazu, wytwarzanego przez bakterie w reakcji na konkretną ilość cukru przez nie trawionego, podanego na starcie. W sytuacji, kiedy będziesz nieodpowiednio przygotowany, reakcja na cukier może być zbyt mała lub zbyt intensywna, żeby prawidłowo zdiagnozować przerost. Przejdźmy zatem do rzeczy. Jakie warunki powinieneś spełnić, aby uwiarygodnić wynik swojego testu?

TEST:

▪ **Odczekaj 4-6 tygodni:**

- Jeśli zażywałeś antybiotyk lub inne leki, mogące zaburzyć wynik testu (nifuroksazyd, furazolidon, preparaty bizmutu)
- Poddałeś się kolonoskopii, fluoroskopii, enteroklizie lub barytowym wlewom doodbytniczym
- Przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej, hydrokolonoterapię, stosowałeś lewatywy lub zażywałeś silne leki przeczyszczające

▪ **1 tydzień przed testem:**

- Odstaw zioła bakteriobójcze, probiotyki, inhibitory pompy protonowej.

▪ **3 dni przed testem:**

- Odstaw łagodne środki przeczyszczające, w tym laktulozę

▪ **1 dzień przed testem:**

- Odstaw betainę HCl, ocet jabłkowy, gorzkie krople żołądkowe i wszelkie inne „zakwaszacze” i „odkwaszacze” żołądka, enzymy trawienne oraz inne suplementy, zwłaszcza zawierające błonnik (nie odstawiaj samodzielnie leków!)

- Nie wykonuj wysiłku fizycznego.
- **1-2 dni przed testem zastosuj dietę:**
 - 1 dzień, jeśli masz biegunkę lub objawy mieszane z przewagą biegunek
 - 2 dni, jeśli masz zaparcia lub objawy mieszane z przewagą zaparc
- **W dniu testu:**
 - Bądź wyspany! Wstań minimum godzinę przed testem.
 - Bądź na czczo od 12 godzin! Możesz pić wodę.
 - Tuż przed badaniem umyj zęby.
 - Nie żuj gumy, nie jedz cukierków, nie pal papierosów, nie używaj kleju do protez.
 - Weź ze sobą dobrą książkę, bo trochę posiedzisz ;)
- **Podczas testu:**
 - Siedź w jednym miejscu, nie spaceruj, nie śpij.
 - Możesz pić wodę w zależności od tego, czy prowadzący test wyrazi zgodę.
 - Nie daj się wyrzucić, zanim nie miną 3 godziny testu, nawet jeśli „nic” nie wychodzi
 - Czytaj książkę, którą zabrałeś ;)

DIETA PRZED TESTEM

Unikaj:

- Mleka i soków owocowych
- Przypraw poza solą i pieprzem
- Kategorycznie unikaj cebuli, czosnku i pora!
- Zielonej herbaty
- Ziołowych naparów
- Wody wysoko zmineralizowanej
- Wody gazowanej
- Słodzonych napojów
- Owoców i warzyw (ze względu na zawartość błonnika), szczególnie istotne jest unikanie warzyw i owoców [z listy wysoko fermentujących](#)

Możesz spożywać:

- Mięso, ryby, jajka (więcej małych porcji)

- Jeśli tolerujesz nabiał: dojrzałe sery żółte (Parmezan, Pecorino), nabiał bez laktozy
- Wywar mięsny (tylko na mięsie, bez warzyw)
- Ryż jaśminowy lub basmati (ok. 70 g na porcję), wafle ryżowe
- jeśli jesteś na diecie bezzbożowej – nie jedz ryżu!
- Oliwę z oliwek, olej kokosowy, masło klarowane (łyżka do gotowania)
- Sól, pieprz
- Wodę źródlaną bez dodatków
- Słabą kawę i słabą czarną herbatę (gorzką – bez słodzików i mleka, 1 filiżanka)

Postaraj się jeść więcej posiłków i mniejsze porcje. Jeśli wychodzisz z domu – zabierz jedzenie ze sobą!

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: Jajecznica na maśle klarowanym z żółtym serem lub z szynką bez dodatków, filiżanka słabej kawy lub czarnej herbaty, bez słodzika i mleka

II śniadanie: Rosół z kurczaka lub wołowiny (wywar z samego mięsa, bez kości i warzyw) z solą i pieprzem lub domowy jogurt bez laktozy

Obiad: Kotlet mielony (bez bułki i cebuli) z ryżem lub sushi w papierze ryżowym

Podwieczorek: Rosół j.w., jajka na twardo z odrobiną domowego majonezu bez dodatków (tylko do smaku!)

Kolacja: Grillowana ryba z solą i pieprzem, ryż

Do picia: woda źródlana

Bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonania testu są hipoglikemia reaktywna lub cukrzyca (test wyłącznie po konsultacji z lekarzem!). Wynik może zafałszować również silna próchnica i duży stan zapalny w obrębie jamy ustnej.

Powodzenia :)



Źródła:

<http://www.przychodnia-prima.pl/diagnostyka-gastroenterologiczna.html>

http://www.gastro-ped.ump.edu.pl/?page_id=59

https://sibotest.com/handouts/SIB0_PatientPrep_FINAL.pdf

<http://www.breathtests.com/patientprep>