

Wodorowo – metanowy test oddechowy diagnozujący dwa rodzaje rozrostów mikroorganizmów w jelicie:

SIBO (typ wodorowy) i IMO (typ metanowy)

ZASADY PRZYGOTOWANIA DO TESTU

UWAGA!

Niezastosowanie się do poniższych zaleceń w 100% sprawi, że wynik badania będzie niemiarodajny. Ewentualne powtórzenie badania w takiej sytuacji odbywa się na koszt pacjenta.



1. Na badanie trzeba zgłosić się na czczo - przez 12 godzin przed badaniem nie spożywać nic oprócz wody niegazowanej. Jeżeli to nie jest konieczne (np. zalecone przez lekarza), rano przed badaniem należy wstrzymać się z przyjęciem suplementów diety, które zawierają w swoim składzie węglowodany (np. celuloza, maltodekstryna, itd). Przed testem można umyć zęby tylko wodą, nie używając pasty do zębów ani płynu do płukania ust. Nie należy też żuć gumy do żucia ani ssać żadnych drażetek.

2. DIETA PRZED TESTEM:

Dieta obowiązuje na 24 godziny przed testem (w całym dniu przed testem, włączając śniadanie), a w przypadku osób, które cierpią na zaparcia - na 48 godzin (na całe dwa dni przed testem). W tym czasie można spożywać tylko dozwolone produkty.

Dozwolone są:

- świeże mięso (w tym drób), ryby, owoce morza; NIEDOZWOLONE są wędliny, ryby z puszki i inne gotowe produkty, w których składzie jest cokolwiek poza mięsem/rybami/owocami morza i solą,
- jaja,

- tłuszcze (olej kokosowy, oliwy z oliwek, inne oleje roślinne, masło lub smalec), do 1 łyżki stołowej,
- napoje: wyłącznie słaba czarna herbata i słaba kawa (bez cukru, mleka, słodzików czy innych dodatków) wypite RANO w dniu poprzedzającym badanie, później tylko czysta, niegazowana woda,
- sól i pieprz (NIEDOZWOLONE są żadne inne przyprawy),
- biały ryż gotowany - UWAGA: tylko w umiarkowanych ilościach (do jednej małej filiżanki ugotowanego ryżu dziennie) i tylko u tych pacjentów, u których nie wywołuje on żadnych objawów z strony układu pokarmowego i jest bardzo dobrze tolerowany,
- twarde dojrzewający ser taki jak parmezan lub cheddar,
- wywary z samego mięsa (ale nie z kości, chrząstek).

Zabronione są:

- wszystkie warzywa,
- bulwy (słodkie ziemniaki, yam, topinabmur ziemniaki zwykłe, itd),
- wszystkie owoce,
- wszystkie produkty zbożowe (oprócz wspomnianego wcześniej ryżu), NIEDOZWOLONE jest żadne pieczywo,
- nabiał (oprócz twardych dojrzewających serów wymienionych wcześniej)
- wszystkie orzechy, pestki,
- herbaty zielone, ziołowe i owocowe,
- wywary na kościach i chrząstkach, skóra od kurczaka/kaczki/indyka, gęsi.

W przypadku stosowania diety wegetariańskiej jedyne dozwolone produkty to jajka, twarde ser oraz ryż (w ilości wyżej określonej). W przypadku diety wegańskiej - tylko ryż (w ilości wyżej określonej). **Inne produkty roślinne nie mogą być stosowane w diecie przygotowującej do testu niezależnie od tego, na jakiej diecie jest osoba do niego przystępująca.**

W przypadku alergii/nietolerancji pokarmowej na ww. produkty należy skonsultować dietę przed testem z Małgorzatą Desmond lub innym specjalistą, który kierował na test.

3. Co najmniej przez 1 godzinę przed badaniem oraz przez cały 3-godzinny okres pobierania próbek obowiązuje zakaz palenia. W tym czasie należy także unikać palenia biernego.
4. Podczas badania oraz przez 1-2 godziny przed badaniem nie można spać.
5. Należy wstrzymać się od wykonywania intensywnych ćwiczeń przynajmniej przez 1-2 godziny przed oraz podczas badania.
6. Środki prokinetyczne (np. prukalopryd, Prokit, Zirid, Tribux, Debretin, Debridad, wyciąg z imbiru, Iberogast, tzw. 'gorzkie zioła') nie powinny być stosowane na **1 tydzień** przed testem, ale tylko wtedy, jeżeli u pacjenta pobudzają wypróżniania. Jeżeli tak nie jest, należy przestać je zażywać na **2 dni** przed testem. W przypadku tych przepisanych przez lekarza, należy uzyskać na to zgodę.
7. Enzymy trawienne, HCL, czy inne nie niezbędne suplementy diety nie powinny być stosowane podczas okresu przygotowawczego do testu (na **24-48h** przed).
8. Środki przeczyszczające (te farmakologiczne, ale również wszystkie inne substancje, które wywołują u pacjenta wypróżnienie, np. kawa, witamina C, różne rodzaje błonnika) nie powinny być zażywane na **1 tydzień** przed testem. W przypadku tych przepisanych przez lekarza, należy uzyskać na to zgodę.
9. Środki zobojętniające kwas żołądkowy zawierające sole glinu lub magnezu nie powinny być stosowane na **1 tydzień** przed testem. W przypadku tych przepisanych przez lekarza, należy uzyskać na to zgodę.
10. Antybiotyki oraz przeciwbakteryjne ekstrakty z ziół (np. ekstrakty z oregano, czosnku - allicyna, berberyna, neem, piołun, ekstrakt z cynamonu) nie powinny być stosowane 4 tygodnie przed PIERWSZYM testem. **Drugi lub następny test może (i najczęściej powinien być) wykonany w ciągu 5 - 14 dni po zakończeniu terapii antybiotykowej/terapii ziołami o działaniu przeciwbakteryjnym lub natychmiast po zakończeniu diety elementarnej.**
11. Sugeruje się odstawić wszelkie probiotyki oraz naturalne produkty probiotyczne (jogurt, kefir) na tydzień przed testem oddechowym. Stosowanie

probiotyków nie jest jednak bezwzględnym przeciwwskazaniem do wykonania testu.

12. Biegunka poinfekcyjna oraz kolonoskopia mogą mieć wpływ na wyniki testu oddechowego, dlatego pacjent powinien zgłosić powyższe objawy/okoliczności personelowi medycznemu przed wykonaniem testu. Jeśli wystąpi któryś z
13. powyższych, prawdopodobnie niezbędne będzie przełożenie testu na inny termin. Zazwyczaj sugeruje się wykonać test oddechowy nie wcześniej niż 14-28 dni po przeprowadzeniu kolonoskopii.
14. W trakcie wykonywania testu dozwolone jest picie wody niegazowanej w umiarkowanych ilościach.
15. Stosowanie inhibitorów pompy protonowej (np. omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, lanzoprazol i rabeprazol) nie stanowi przeciwwskazania do wykonania testu.
16. **Uwaga: pacjenci z cukrzycą (wszyscy pacjenci z cukrzycą typu 1 oraz pacjenci z cukrzycą typu 2 leczeni insuliną), hipoglikemią lub/i ze schorzeniami nerek powinni skonsultować z lekarzem prowadzącym czy stosowanie diety przygotowującej do testu oddechowego nie jest przeciwwskazane.**
17. **Uwaga:** wyniki testu oddechowego na SIBO/IMO u pacjentów stosujących leki z kategorii agonistów receptora glukagonopodobnego peptydu-1 (GLP-1), takie jak **Ozempic, Wegovy, Rybelsus, Saxenda, Victoza, Mounjaro** mogą być niemiarodajne. Zasadność wykonania testu oddechowego oraz jego interpretacja u tych pacjentów powinna być omówiona z lekarzem.

Źródła:

- Północnoamerykański konsensus ekspertów gastroenterologii z 2017 roku (opublikowany w American Journal of Gastroenterology),
- Protocols and Interpretation Help; Hydrogen/Methane Breath Tests; QuinTron Instrument Company, Inc.