

Samooceana przed testem wodorowo-metanowym w kierunku **SIBO**

Cel ankiety

Prawidłowe przygotowanie do testu oddechowego w kierunku SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth – zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) jest niezbędne do uzyskania wiarygodnych wyników.

✗ Jeśli choć jedna odpowiedź brzmi „NIE” – prosimy o przełożenie terminu badania.

 Minimum 4 tygodnie przed dniem testu	TAK	NIE
Czy minęły co najmniej 4 tygodnie od kuracji antybiotykowej?	☐	☐
Czy minęły co najmniej 4 tygodnie od kolonoskopii, fluoroskopii, illeoskopii, wlewu barytowego lub hydrokolonoterapii?	☐	☐
 Minimum 1 tydzień przed dniem testu		
Czy odstawiłeś/aś leki IPP (np. Omeprazol, Pantoprazol)?	☐	☐
Czy odstawiłeś/aś leki pobudzające jelita (np. Prokit, Zirid, Gaspid)?	☐	☐
Czy odstawiłeś/aś leki z trimebutyną (np. Debretin, Tribux)?	☐	☐
Czy odstawiłeś/aś środki przeczyszczające (np. z laktulozą)?	☐	☐
Czy odstawiłeś/aś probiotyki, prebiotyki lub zioła bakteriobójcze (np. olej z oregano, berberyna)?	☐	☐
Czy odstawiłeś/aś suplementy z laktozą, fruktozą, dużą dawką witaminy C lub cytrynianem magnezu?	☐	☐
 Minimum 24 godziny przed dniem testu		
Czy minęło co najmniej 24h od spożycia enzymów trawiennych, octu jabłkowego lub betainy HCl?	☐	☐
 Minimum 12 godzin przed dniem testu		
Czy przez ostatnie 12 godzin byłeś/aś na czczo (bez jedzenia, napojów kalorycznych, kawy, herbaty, gumy)?	☐	☐
 W dniu badania		
Czy wypiliśmy/aś maksymalnie 1 szklankę wody niegazowanej?	☐	☐
Czy unikałeś/aś palenia papierosów i żucia gumy w ciągu ostatnich 2 godzin?	☐	☐
Czy dzisiaj powstrzymałeś/aś się od użycia kleju do protez?	☐	☐
Czy jesteś świadomy/a, że podczas badania nie wolno zasypiać?	☐	☐
 Dieta przed badaniem - minimum 2 dni przed badaniem		
Czy przez minimum 2 dni przed badaniem stosowałeś/aś dietę eliminacyjną zgodnie z zaleceniami? (Zobacz na odwrocie strony)	☐	☐



Zalecenia dietetyczne – minimum 2 dni przed badaniem

 Grupa	 Produkty ZALECANE	 Produkty ZAKAZANE
 Produkty zbożowe	Biały ryż gotowany na parze (max. 1 mała filiżanka)	Pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe, otręby, muesli, wyroby mączne (kluski, pierogi, naleśniki, wypieki), ryż brązowy, ryż basmati
 Mięso i przetwory	Kurczak, indyk, chuda wołowina, jagnięcina	Konserwy, podroby, wędliny (także drobiowe), kielbasy, boczek, pasztety, salceson, parówki
 Ryby i owoce morza	Wszystkie świeże gatunki	Paluszki rybne, konserwy, wędzone i surowe ryby
 Warzywa i owoce	–	Wszystkie rodzaje warzyw i owoców
 Produkty mleczne	–	Wszystkie produkty mleczne
 Jaja	Jaja kurze i przepiórcze	–
 Strączki, orzechy, pestki	–	Wszystkie strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja) oraz przetwory (tofu, hummus, tempeh); każdy rodzaj orzechów, pestek, nasion
 Tłuszcze	Oliwa z oliwek (niewielka ilość)	Masło, margaryna, miksy tłuszczowe, inne oleje roślinne
 Przyprawy	Sól, pieprz czarny	Wszystkie inne przyprawy
 Inne dodatki	–	Cukier (biały, brązowy, kokosowy), miód, syropy (glukozowo-fruktozowy, daktylowy, z agawy), ketchup, musztarda, majonez, gotowe sosy
 Napoje	Woda niegazowana, słabe niesłodzone napary kawy/herbaty	Soki, kakao, koktajle, smoothie, napoje gazowane (także zero), energetyki, alkohol, piwo i wino bezalkoholowe, napoje roślinne
 Sposób przygotowania	Gotowanie na parze lub wodzie, delikatne smażenie na oliwie	Smażenie, grillowanie, wędzenie, peklowanie

Podsumowanie - czy mogę wykonać test w kierunku SIBO?

Jeśli wszystkie odpowiedzi to „TAK”

Możesz bezpiecznie przystąpić do testu – jesteś prawidłowo przygotowany/a.

Jeśli pojawiła się choć jedna odpowiedź „NIE”

Test może być niewiarygodny i nie powinien być wykonywany w tym dniu.

 **17** W takim przypadku prosimy o kontakt z recepcją i przełożenie terminu badania.