Obr. KDR_Navodilo-lakt-intol_7.2024

Navodila za pripravo na vodikov dihalni test

Kaj je vodikov dihalni test?

Vodikov dihalni test je preiskava, pri kateri s posebnim aparatom merimo koncentracijo vodika (H_2) v izdihanem zraku. Test uporabljamo pri iskanju vzroka za napenjanje, vetrove, bolečine v trebuhu in drisko.

Te težave so lahko posledica slabe prebave sladkorjev, npr. mlečnega sladkorja (laktoze) ali sadnega sladkorja (fruktoze). Če telo teh sladkorjev ne prebavi v tankem črevesju, jih v debelem črevesju porabljajo bakterije in pri tem nastane vodik. Del vodika preko krvnega obtoka preide v pljuča, zato ga lahko zaznamo v izdihanem zraku.

Kadar vam zdravnik predlaga vodikov dihalni test, je to običajno zato, da potrdi ali izključi naslednja stanja:

- Intoleranca na laktozo (mlečni sladkor) ali fruktozo (sadni sladkor). Najpogostejša je intoleranca na laktozo.
- Prekomerna rast bakterij v tankem črevesu. Za to stanje se pogosto uporablja angleška kratica SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth).

Potrebno je natančno upoštevati navodila za pripravo.
Le tako bo opravljen test zanesljiv.

Protokol testiranja

Testiranje opravljamo v prostorih naše klinike, traja do 3 ure.
Po dogovoru s sestro lahko testiranje opravite tudi doma – v tem primeru boste prejeli dodatna navodila.

Najprej pri preiskovancu določimo vrednost vodika v izdihanem zraku. Potrebno je zajeti polna pljuča zraka in za 15 sekund zadržati vdih. Nato je preko posebnega nastavka na aparatu potrebno ves zrak v enem izdihu izpihati do konca izdiha– za testiranje je namreč najpomembnejši zadnji zrak iz pljuč.

Preiskovanec nato na tešče zaužije določeno količino testnega sladkorja. Izbira testnega sladkorja je odvisna od tega, katero stanje želimo izključiti: preiskovanec lahko zaužije laktozo, fruktozo ali glukozo. Nato vsake pol ure določamo koncentracije vodika v izdihanem zraku.

Test je pozitiven, če zaznamo dvig koncentracije vodika preko določene meje.

Med testiranjem se lahko pojavijo težave v obliki napenjanja, krčev v trebuhu ali driske.

Ključna navodila

- Izogibajte se antibiotikom **4 tedne** pred testom
- Upoštevajte navodila za prehrano, ki so navedena spodaj
- Prenehati morate jesti in piti **12 ur** pred testom
- **12 ur** pred testom ne smete žvečiti žvečilnih gumijev
- **12 ur** pred testom ne kadite.
- **14 dni** pred testom prenehajte jemati probiotike. To velja tudi za vsa živila, ki vsebujejo probiotike.

Štiri tedne pred testiranjem ne smete jemati antibiotikov. Če ste v tem času jemali antibiotike, je potrebno prilagoditi termin testiranja.
Dva tedna pred testiranjem ni priporočljivo opraviti kolonoskopije. V tem obdobju tudi ne uporabljajte probiotikov ali probiotičnih jogurtov.
Teden dni pred testiranjem ne uporabljajte odvajal.

En dan pred testiranjem

Dan pred preiskavo so dovoljena le naslednja živila:

- navadna voda, kava ali čaj (brez dodanega sladkorja, umetnih sladil ali smetane)
- pečen ali kuhan piščanec, govedina, riba ali puran. Uporabite lahko le sol in poper (brez dodatnih začimb)
- navaden kuhan bel riž
- jajca
- čista piščančja ali goveja juha
- kruh iz navadne bele moke (brez semen)

Pomembno je, da uporabite le levo navedena živila.
Ne smete uporabiti mleka, sladkorja, masla, testenin, sadja, zelenjave, sladkanih pijač.

Primer jedilnika:

Zajtrk: umešana jajca, kos belega kruha
Kosilo: pečen piščanec ali riba, bel riž
Večerja: goveja ali piščančja juha, kos belega kruha

12 ur pred testom morate biti tešči (od 18. ure zvečer pred testom ne smete jesti in piti, dovoljena je le manjša količina vode ali nesladkanega čaja)
12 ur pred testom ne smete žvečiti žvečilnih gumijev, uporabljati bombone ter kaditi Lahko vzamete vsa običajna zdravila.

Na dan testiranja si je potrebno umiti zobe, zaželena je tudi uporaba ustne vode ali antiseptične raztopine.
Eno uro pred testom ter med testiranjem ni dovoljeno kajenje, spanje ali intenzivna telesna aktivnost.