

## Preparo para Teste Respiratório de Hidrogênio

### Jejum de 8 horas

No dia que antecede o teste respiratório, a **dieta deve ter menor ingestão de carboidratos**.

Observar no período de 24 horas após o exame os possíveis sintomas:

SINTOMAS DURANTE 24HRS
NÁUSEAS
VÔMITOS
DOR OU CÓLICA
DISTENSÃO ABDOMINAL
DIARREIA
OUTROS

**Alimentos permitidos:** Arroz (sem alho), alimentos sem glúten, cereais (flocos de milho e flocos de arroz), pimentões (de qualquer cor), cenoura, cebolinha, pepino, berinjela, couve, alface, azeitonas, espinafre, abobrinha, tomate, frutas de cor clara, **exceto banana**, carne, ovos, peixe, sorvete sem lactose.

**\*Todos os alimentos permitidos, devem ser preparados (temperados) sem a adição do alho.**

**Alimentos proibidos:** Produtos de trigo (incluindo pão, massas, bolachas, biscoitos, bolo, cereais), batata, batata doce, centeio, cevada, alcachofra, aspargos, couve-flor, **alho**, alho-poró, cogumelos, quiabo, cebola, ervilhas, frutas de cor escura (maçã, melancia), banana, feijão, grão de bico, Soja, pistache, castanha de caju, refrigerantes e outras bebidas com frutose, mel, alimentos com lactose.

Não comer, beber ou fumar até que o exame termine Isto inclui, também, qualquer tipo de chicletes ou balas;

Não pode dormir durante os intervalos do exame pois o sono aumenta o Hidrogênio expirado.

Tomar normalmente os medicamentos de uso contínuo como para o coração, pressão arterial, respiração, ou convulsões, ressalvados aqueles de uso esporádico como suplementos.

O exame deve ser adiado nos seguintes casos:

- Estado febril;
- Gripe/resfriado com presença de secreção;
- Preparo para colonoscopia;
- Uso de antibiótico (4 semanas);
- Uso de laxantes;
- Uso de probióticos (4 semanas)