

# PREPARO PARA O TESTE RESPIRATÓRIO DE HIDROGÊNIO

## NO DIA ANTERIOR AO TESTE:

- No dia que antecede o teste respiratório a dieta deve ter **menor ingestão de carboidratos**.
- **Alimentos permitidos:** arroz (em pequena quantidade), alimentos sem glúten, cereal flocos de milho e flocos de arroz, pimentão, cenoura, cebolinha, pepino, berinjela, feijão verde, couve, alface, azeitona, espinafre, abóbora, abobrinha, tomate, frutas de cor clara (exceto banana), carne, ovos, peixe, sorvete sem lactose.
- **Alimentos proibidos:** produtos de trigo (pão, massas, bolachas, biscoitos, bolo, cereais), centeio, cevada, alcachofra, aspargos, couve-flor, alho, alho-poró, cogumelos, quiabo, cebola ervilhas, frutas de cor escura (maçã, melancia) e banana, feijão, grão de bico, soja, pistache, castanha de caju, refrigerantes e outras bebidas com frutose, mel.
- **Oito horas (08:00 horas) antes do teste manter jejum absoluto, até mesmo de água.**
- **Tomar normalmente os medicamentos de uso contínuo**, como os medicamentos para o coração, pressão arterial, respiração ou convulsões, **exceto** 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 (04 semanas); uso de laxantes (3 dias antes); uso de probióticos (01 semana).

## DURANTE O TESTE:

- **Não comer, beber ou fumar até o exame terminar.** Isto inclui, também, qualquer tipo de **chicletes ou balas**.
- Antes de iniciar o teste respiratório, será solicitado ao paciente enxaguar a boca com antisséptico bucal. Este procedimento é necessário para evitar que bactérias presentes na boca interfiram nos resultados.
- **Não pode dormir durante os intervalos do exame**, pois o sono aumenta o hidrogênio expirado.

## APÓS O TESTE:

- Observar no período de 24 horas após o exame os possíveis sintomas: náuseas, vômitos, dor ou cólica, distensão abdominal, diarreia.