



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej

### Przygotowanie do testu oddechowego - zalecenia

Odpowiednie przygotowanie do badania jest warunkiem koniecznym do prawidłowego przeprowadzenia testu oddechowego i uzyskania wiarygodnego wyniku badania w kierunku SIBO/IMO.

|   |   |
|---|---|
| <b>Cztery tygodnie przed badaniem</b>               | Pod kontrolą lekarza należy zaprzestać antybiotykoterapii oraz stosowania prokinetyków, a także nie należy wykonywać badań endoskopowych np. kolonoskopia   |
| <b>Dwa tygodnie przed badaniem</b>                  | Należy zaprzestać stosowania probiotyków, środków przeczyszczających czy lewatyw.<br><br><i>Dodatkowo jeśli w tym czasie wystąpiła biegunka infekcyjna badanie należy przesunąć na późniejszy termin.</i>                       |
| <b>Tydzień przed badaniem</b>                       | Należy unikać suplementów diety z m.in. błonnikiem pokarmowym.<br><br><i>Dodatkowo sugeruje się, aby zaprzestać stosowania środków przeciwgrzybiczych oraz ziół o działaniu bakteriobójczym</i>                                 |
| <b>W poprzekającym dniu badanie</b>                 | Należy unikać składników w pożywieniu, które fermentują w jelitach, takich jak na przykład węglowodany złożone.<br><br><i>Pacjentom z zaparciem zaleca się przestrzeganie tych zaleceń na 48 godzin przed wykonaniem testu.</i> |
| <b>12 godzin przed wykonaniem testu oddechowego</b> | Należy wstrzymać się od przyjmowania jakichkolwiek pokarmów.<br><br>Przed wykonaniem badania należy zachować godzinny odstęp od wysiłku fizycznego oraz snu.  |

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/diagnostyka-sibo-imo-przygotowanie-do-testu-oddechowego/> - w modyfikacji, dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska, dietetyk kliniczny

Tabela 1. Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie przed testem oddechowym w kierunku SIBO/IMO

|   | <b>Produkty zalecane</b>  | <b>Produkty przeciwwskazane</b>  |
|---|---|--|
| Produkty zbożowe                                      | Ryż biały gotowany na parze: tylko w umiarkowanych ilościach (nie więcej niż jedna mała filiżanka)<br><br>*prosimy gotować ryż na świeżo (nie odgrzewać) do każdego posiłku | Pieczycwo, kasze, makarony, płatki zbożowe, otręby, muesli, pieczywo chrupkie, wyroby mączne (kluski, pierogi, placki, naleśniki, wypieki), ryż brązowy, ryż basmati |
| Mięso i przetwory mięsne                              | Kurczak, indyk, chuda wołowina, jagnięcina  | Konserwy, podroby, przetwory: wędliny (także drobiowe), kiełbasy, boczek, pasztety, salceson, parówki  |
| Ryby i owoce morza                                    | Wszystkie gatunki   | Przetwory rybne, paluszki rybne, konserwy, wędzone ryby, surowe ryby   |
| Warzywa i owoce                                       | –   | Wszystkie rodzaje  |
| Mleko i produkty mleczne                              | –   | Wszystkie produkty mleczne   |
| Jaja  | Kurze, przepiórcze  | –  |
| Nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki, nasiona | –   | Wszystkie strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja) i przetwory (tofu, hummus, tempeh); każdy rodzaj orzechów, pestek, nasion                        |
| Tłuszcze  | Oliwa z oliwek  | Masło, margaryna, miksy tłuszczowe, pozostałe oleje roślinne   |
| Przyprawy   | Sól, pieprz czarny  | Pozostałe przyprawy  |
| Inne  | –   | Cukier biały, cukier brązowy, miód, słodkie syropy (np. syrop glukozowo-fruktozowy, daktylowy, kukurydziany, z   |

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/diagnostyka-sibo-imo-przygotowanie-do-testu-oddechowego/> - w modyfikacji, dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska, dietetyk kliniczny

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
|                              |   | agawy), melasa, cukier kokosowy, ketchup, musztarda, majonez, gotowe sosy  |
| Napoje                       | Woda niegazowana, słabe, niesłodzone napary kawy i herbaty                    | Soki warzywne, owocowe, kakao, koktajle, smoothie, słodkie, gazowane napoje, napoje gazowane typu zero, napoje energetyczne, alkohol, piwo i wino bezalkoholowe, napoje roślinne |
| Sposób przygotowania posiłku | Gotowanie na wodzie, gotowanie na parze, smażenie na niewielkiej ilości oliwy | Smażenie, grillowanie, wędzenie, peklowanie  |

- W dniu przygotowywania się do badania należy wybierać produkty niskoprzetworzone np. filet z kurczaka zamiast gotowej kiełbasy drobiowej.
- Nie należy spożywać żadnego z dozwolonych pokarmów, jeśli z różnych przyczyn nie są one wskazane dla danej osoby (np. uprzednio stwierdzone alergie pokarmowe lub nietolerancje). W takiej sytuacji należy dostosować dietę indywidualnie i skonsultować się z dietetykiem.
- W przypadku uzyskania pozytywnego wyniku powinno zostać wdrożone odpowiednie leczenie pod opieką lekarza specjalisty.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/diagnostyka-sibo-imo-przygotowanie-do-testu-oddechowego/> - w modyfikacji, dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska, dietetyk kliniczny