



TESTE DO H₂ EXPIRADO

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Por Dra. Patrícia Silveira



O QUE É

O TESTE RESPIRATÓRIO?

É usado para avaliar a absorção intestinal, principalmente de açúcares E aumento das bactérias no intestino delgado (sobrecrescimento bacteriano no intestino delgado - SBID);

Como características fundamentais destacam-se o fato de não serem invasivos e simples de realizar.

Possui uma sensibilidade de 97% e especificidade 96% (Yang JF et al, 2015)



PRINCIPAIS

INDICAÇÕES

- Síndrome de má absorção/Diarreia crônica;
- Síndrome do intestino irritável;
- Avaliação do tempo trânsito oro-cecal;
- Intolerância aos carboidratos;

CARBOIDRATOS

- Lactose
- Frutose
- Sacarose
- Glicose
- Sorbitol
- Lactulose

COMO DEVO ME PREPARAR PARA O TESTE

- No dia que antecede o teste respiratório, a dieta deve ter menor ingestão de carboidratos.
- O objetivo desta dieta é evitar alimentos que possam permanecer no intestino e serem fermentados durante o teste
- Esta situação pode interferir na precisão do teste respiratório.



COMO DEVO ME PREPARAR PARA O TESTE

Grãos e Amidos

Permitidos : Arroz, quinoa, batata, aveia, tortilhas de milho, pipoca, alimentos sem glúten, Cereal flocos de milho e flocos de arroz.

Proibidos : Produtos de trigo (incluindo pão, massas, bolachas, biscoitos, bolo, cereais, farinha de tortilla), centeio, cevada

Frutas

Permitidos : Banana, mirtilo, melão, uvas, melão, kiwi, limão, lima, laranja, mamão, abacaxi, romã, framboesa, morango

Proibidos : Maçã, damasco, amora, cereja, frutas secas (passas), grapefruit, manga, nectarina, pêra, pêsego, ameixa, ameixas, melancia

COMO DEVO ME PREPARAR PARA O TESTE

Vegetais

Permitidos : Pimentões (de qualquer cor), cenoura, cebolinha, pepino, berinjela, feijão verde, couve, alface, azeitonas, espinafre, abóbora, abobrinha, tomate. Limite a ½ parte de copo: beterraba, abóbora, brócolis, couve de Bruxelas, milho, bulbo de erva-doce, batata doce

Proibidos : Alcachofra, aspargos, couve-flor, alho, alho-poró, cogumelos, quiabo, cebola ervilhas

Proteínas

Permitidos : Carne, ovos, peixe, tofu

Proibidos : Feijão, grão de bico, Soja, pistache, castanha de caju.

COMO DEVO ME PREPARAR PARA O TESTE

Laticínios

Permitidos : Leite /iogurte /sorvete sem lactose, Leite de arroz, qualquer queijo envelhecido (incluindo cheddar, queijo provolone, suíço, parmesão, cabra)

Proibidos : Leite, iogurte, sorvete, queijo cottage, ricota, leite de soja, leite de amêndoa

Bebidas

Permitidos : Água, café, chá e bebidas sem açúcar

Proibidos : Refrigerantes e outras bebidas com frutose, xarope de milho

PARA REALIZAR

O EXAME

- Deve estar em jejum por 8 horas
- Não comer, beber ou fumar até que o exame esteja terminado. 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.

POSSO LEVAR MEU MEDICAMENTO

NO DIA?

- Medicamentos críticos tais como aqueles para o coração, pressão arterial, respiração, ou convulsões, devem ser tomados com goles de água na manhã do procedimento
- Medicamentos não críticos, incluindo medicamentos sem prescrição médica e suplementos não devem ser tomados, a menos que o médico tenha aconselhado o contrário.

QUANDO O EXAME DEVE **SER ADIADO?**

- Estado febril;
- Gripe/resfriado com presença de secreção;
- Preparo para colonoscopia;
- Uso de antibiótico (4 semanas);
- Uso de laxantes;
- Uso de probióticos (1 semana).

- O Exame pode durar de 1h até 3 horas!
- Não esqueça de trazer aquele livro que está sem tempo para ler
- Se preferir, temos wi-fi para os pacientes!

DESEJO A VOCÊ
**UM ÓTIMO
EXAME!**

clique nos ícones para interagir



Sobre a autora

Olá! Eu me chamo Patrícia Silveira, eu sou formada em medicina, especialista em Cirurgia Geral. Sempre me encantei pelo aparelho digestivo. Eu mesma tenho intolerância ao glúten e à lactose. Me especializei em coloproctologia pelo Hospital Sírio Libanês, até mesmo porque me fascina demais a área do intestino. Comecei a perceber no consultório muitos pacientes com o mesmo problema que eu. Síndrome da má absorção, mal estar e muitos outros sintomas relacionados à alimentação. Fui além e me especializei em Doenças funcionais do aparelho Digestivo pelo Hospital Albert Einstein, e desde então minha missão é ajudar à essas pessoas a encontrar a melhor maneira possível para aumentar qualidade de vida delas!

Desejo do fundo do meu coração que este exame possa te ajudar no seu processo diagnóstico. Seja Bem vindo à uma vida mais saudável.

Dra. Patrícia Silveira

