



## PREPARO PARA OS TESTES RESPIRATÓRIOS

- É extremamente necessário dieta no dia anterior ao exame (vide abaixo).
- É necessário jejum absoluto de comida de 12 horas.
- Pode beber água só até 00:00h do dia anterior.
- Não pode tomar café da manhã e nem beber água no dia do exame.
- Escovar os dentes de manhã do exame e usar enxaguante bucal sem álcool antes de sair de casa.
- Atenção para os medicamentos que precisam ser suspensos com bastante antecedência (vide abaixo).

### SUGESTÃO DE CARDÁPIO NO DIA ANTERIOR AO EXAME (1 DIA ANTES DO EXAME)



#### CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE

- Tapioca com ovo (sem manteiga ou queijos)
- Ovo cozido/ ovo frito ou mexido com muito pouco azeite e sal (sem manteiga ou queijos)
- Pão francês sem miolo na chapa/ torrado com pouco azeite ou ovo
- Bolacha/biscoito de água e sal ou biscoito de arroz puro
- Fruta: abacaxi, banana, carambola, morango, laranja (apenas 1 fruta)
- Para beber: água/ chá de erva cidreira ou camomila sem açúcar/ leite vegetal (amêndoas, castanhas). Café preto em pouca quantidade (1 xícara/dia) e sem açúcar.



#### LANCHE DA TARDE

- Mesmo que o café da manhã



#### ALMOÇO E JANTAR

- Ovo cozido, mexido ou frito (apenas com pouco azeite e sal) ou carne branca grelhada no azeite (frango ou peixe ou atum enlatado em água). Não pode salsicha ou linguiça, salame
- Legumes e verduras cozidos (apenas: cenoura, batata inglesa, chuchu, abobrinha, rúcula, abóbora, batata doce)
- Arroz branco cozido ou quinoa

Os alimentos não podem ser preparados com alho ou cebola ou outros temperos (apenas água, sal e pouco azeite, limão, cheiro verde)



#### ALIMENTOS PROIBIDOS (24 horas antes do exame)

- Frutas que não estão listadas acima, repolho, couve, brócolis, espinafre, couve-flor, agrião, cebola, alho, macarrão, feijão, lentilha, ervilha, verduras cruas
- Chá preto/ bebidas alcoólicas, refrigerantes, bebidas esportivas (ex: Gatorade), água com gás, sucos de fruta industrializados.
- Leite, queijo e derivados lácteos (manteiga, leite, iogurte, café com leite, queijos, sorvete)
- Doces, Açúcar, mel ou adoçante artificial
- Gorduras ou frituras, condimentos e industrializados.
- Não comer alimentos com alto teor de fibras (aveia, arroz integral, linhaça, pão integral, cereais matinais)



## MEDICAMENTOS PROIBIDOS

### Suspender 14 dias antes do exame:

- Probióticos (Floratil<sup>®</sup>, Repoflor<sup>®</sup>, Prolive<sup>®</sup>, simbioflora<sup>®</sup>, 20-bi<sup>®</sup>, Probid<sup>®</sup>, Simcaps<sup>®</sup>, Enterogermina<sup>®</sup>)

### Suspender 14 dias antes do exame:

- Ozempic<sup>®</sup> (não usar na semana do teste)

### Suspender 24 horas antes do exame:

- Laxativos: Tamarine<sup>®</sup>, Lactulona<sup>®</sup>, Almeida-Prado<sup>®</sup>, 46<sup>®</sup>, Dulcolax<sup>®</sup>, Lactopurga<sup>®</sup>, Muvinlax<sup>®</sup>, Peglax<sup>®</sup>. Suplementação de fibras: Metamucil<sup>®</sup>, Benefiber<sup>®</sup>, Plantaben<sup>®</sup>, Fibermais<sup>®</sup>)
- Saxenda<sup>®</sup> ou Rybelsus<sup>®</sup>.
- Vonau<sup>®</sup> (ondansetrona), Domperidona (doperix<sup>®</sup>, peridal<sup>®</sup>, motilium<sup>®</sup>), Bromoprida (Digesan<sup>®</sup>), Metoclopramida (Plasil<sup>®</sup>, Digeplus<sup>®</sup>)
- Medicamentos para síndrome do intestino irritável: Trimeb<sup>®</sup>, Irritrátil, <sup>®</sup> Trimebutina, Duspatalin<sup>®</sup>, Digedrat<sup>®</sup>, Lonium, <sup>®</sup>

**Antibióticos** não podem estar em uso ou ter sido usados 30 dias antes do exame. Aguardar o tempo necessário para marcar o exame.

**Diabéticos:** por conta do tempo prolongado de jejum, recomenda-se não usar os medicamentos para diabetes enquanto estiver em jejum. Poderá tomá-los após o término do teste.

### ORIENTAÇÕES GERAIS IMPORTANTES:



Não fumar durante o exame



Se tiver feito colonoscopia, enema opaco ou outro exame do intestino c/ contraste oral ou limpeza intestinal até 1 semana antes do teste, deverá aguardar.



Os testes respiratórios não podem ser realizados no mesmo dia, devendo ser agendados com intervalo mínimo de 24 horas entre eles. Se você tem pedido para mais de um teste respiratório e um deles é o teste de supercrescimento bacteriano, o 1º teste a ser agendado deve ser o de supercrescimento bacteriano.



O tempo do teste pode variar de 2-3 horas, dependendo do tipo de teste. Traga livro, revista ou o que preferir para se distrair. Não poderá alimentar-se, beber água ou fumar durante todo o período do teste.

Não poderá ausentar-se da clínica durante o teste.

Durante o exame, após a ingestão do xarope de substrato, pode ocorrer desconforto e distensão abdominal, flatulência e diarreia. Se o motivo do teste é a queixa de diarreia sugerimos que traga uma troca de roupa íntima ou absorventes externos.



**PARA QUE SERVEM OS TESTES RESPIRATÓRIOS:** Os testes respiratórios podem estar indicados na investigação de queixas como dor ou distensão abdominal, flatulências (gases e eructações em excesso) e alterações do hábito intestinal.

É importante ferramenta na pesquisa de intolerâncias alimentares ou na pesquisa de uma condição chamada de supercrescimento bacteriano de intestino delgado.



**COMO O TESTE É FEITO:**

O paciente comparece em jejum à clínica, tendo feito o preparo.

É solicitado que o paciente sopre em um aparelho (não se preocupe, pois existe um adaptador descartável para cada paciente). Após essa aferição basal, é oferecido um xarope de substrato via oral. Daí em diante são feitas mais algumas aferições; o paciente deve soprar neste mesmo aparelho com intervalos de 15 ou 30 min (dependendo do tipo do teste).

Imediatamente após o teste o paciente é liberado para comer.

O resultado do exame será avaliado pelo médico e o laudo será entregue via digital em alguns dias após a realização.

**Seu teste será um sucesso.**

**Nossa equipe é especializada!**