

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.
- Não pode tomar café da manhã e nem beber outros líquidos que não seja água no dia do exame.
- Pode beber água só até 3 h antes do exame.
- Não deve realizar exercícios físicos ou fumar na manhã antes 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 07 dias antes do exame:

- Probióticos (Floratil®, Repoflór®, Prolive®, simbioflora®, 20-bi®, Probid®, Simcaps®, Enterogermina®)

Suspender 14 dias antes do exame:

- Ozempic®, Wegovy®, Monjauro® (não usar na semana do teste)

Suspender 24 horas antes do exame:

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

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.

⚠️ ORIETAÇÕES 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 2 semanas 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). O aparelho é calibrado automaticamente a cada sopro.

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!