

PREPARO PARA O TESTE RESPIRATÓRIO DE HIDROGÊNIO E METANO



⚠️ ATENÇÃO! O sucesso do seu exame depende 100% deste preparo! Se as regras a seguir não forem seguidas, o resultado pode ser **INVALIDADO** ou o exame precisará ser **CANCELADO**. Leia com muita atenção as instruções abaixo. Qualquer dúvida, entre em contato com a gente..

SOBRE O EXAME:

O que é: Um exame indolor e não invasivo que mede os gases hidrogênio e metano no ar que você expira.

Para que serve: É utilizado para diagnosticar o Supercrescimento Bacteriano do Intestino Delgado (SIBO), Supercrescimento Metanogênico (IMO) e intolerâncias ou má absorção a açúcares como lactose, frutano, sacarose e sorbitol.

Duração: Aproximadamente 2 horas (para SIBO/IMO) ou 3 horas (para intolerâncias), com permanência total na clínica de até 4 horas.

Acompanhante: Obrigatório para menores de idade.

Cobertura por convênios: Este exame ainda não está coberto pelo Rol de Procedimentos da ANS, portanto o pagamento é particular.

ORIENTAÇÕES ANTES DE AGENDAR:

- 1 - É obrigatório ter pedido médico.
- 2 - Menores de idade devem vir acompanhados.
- 3 - Se for realizar múltiplos testes, deve haver intervalo de 7 dia entre eles.
- 4 - O primeiro exame a ser realizado é sempre o Teste de SIBO.

1. SUSPENSÃO DE MEDICAMENTOS ANTES DO EXAME

Informe seu médico e siga os prazos abaixo antes de realizar o teste:

ANTES DO EXAME	O QUE NÃO PODE USAR
3 semanas antes	✗ Análogos de GLP-1: Ozempic®, Rybelsus®, Wegovy®, Mounjaro® e Nitazoxanida (remédio para verme)
30 dias antes	✗ Antibióticos
15 dias antes	✗ Laxantes
7 dias antes	✗ Antieméticos e procinéticos (para náuseas, vômitos ou motilidade intestinal): domperidona, bromoprida, metoclopramida e anti-gases

 **IMPORTANTE!** A dieta deve ser seguida durante todo o dia anterior ao exame: do café da manhã até a última refeição do dia. Não existe "horário de corte" no dia anterior. Se o seu exame é às 9h da manhã, a dieta começa no café da manhã do dia anterior e vai até o início do jejum (12 horas antes do exame).
Regra de ouro: Se um alimento não está na lista do que PODE, então NÃO PODE comer!

CATEGORIA	✓ PODE COMER	✗ NÃO PODE COMER
Proteínas	Frango ou peixe (sem pele, sem gordura), cozido ou assado, sem óleo	Carne vermelha, linguiça, salsicha, presunto, bacon, ovos, queijos, manteiga
Carboidratos	Arroz branco (cozido só com água e sal), cuscuz de arroz, beiju de tapioca (só a massa), biscoito de polvilho, biscoito de arroz, pão sem glúten/lactose/açúcar	Carne vermelha, linguiça, salsicha, presunto, bacon, ovos, queijos, manteiga
Bebidas	Água, café puro, chás (cidreira, camomila), leite de arroz (natural e sem sabor)	Leite de vaca, refrigerantes, sucos, bebidas alcoólicas
Adoçantes	Estévia ou Sucralose (líquida ou em pó para cozinhar)	Açúcar, mel, melado, xaropes, xilitol, sorbitol, agave
Temperos	Sal, ervas aromáticas, cúrcuma, vinagre de arroz	Óleo, azeite, margarina, manteiga, pimenta, molhos prontos
Laticínios	–	Leite, queijo e todos os derivados lácteos
Doces	–	Açúcar, mel, sorvete, adoçante artificial (sorbitol)
Vegetais	–	Repolho, couve, brócolis, espinafre, cebola, alho, couve-flor, milho, verduras de folha
Frutas	–	Todas as frutas (inclusive sucos de fruta)
Leguminosas	Abobrinha e cenoura	Todas as frutas (inclusive sucos de fruta)
Gorduras e embutidos	–	Gorduras, frituras e embutidos em geral, incluindo azeite e manteiga
Integrais	–	Todos os produtos integrais

Café da manhã: Café puro ou chá de camomila (com estévia/sucralose) + Tapioca (só a massa) ou biscoito de polvilho + frango desfiado (cozido sem óleo). Também pode: biscoito de arroz e cuscuz de arroz..

Almoço/Jantar: Arroz branco ou cuscuz de arroz (cozido só com água e sal) + filé de frango ou peixe (assado ou cozido, temperado apenas com sal e ervas, sem óleo).

Lanches: Leite de arroz (natural ou com sabor) + biscoito de polvilho ou mingau de creme de arroz (com leite de arroz e adoçante em pó).

Ceia (se for comer): Leite de arroz com biscoito de polvilho.

⚠️ ATENÇÃO! Na véspera do exame, não exagere na quantidade de alimentos, mesmo que sejam permitidos.

Temperos permitidos: Use apenas sal, ervas aromáticas (cheiro-verde, por ex.) e cúrcuma. Não use óleo, azeite, alho, cebola ou temperos prontos.

3. NA MANHÃ DO EXAME

- ❌ Jejum absoluto de 12 horas. Nenhum alimento desde a noite anterior.
- ❌ Parar de beber água 2 horas antes do exame.
- ✅ Escovar os dentes até 2 horas antes. Após isso, não coma, beba ou masque nada.
- ✅ Trazer sua escova de dentes.
- ✅ Trazer remédios de uso contínuo (pressão, coração, tireoide etc.). Eles podem ser tomados normalmente com um mínimo de água.
- ❌ Não fumar, mascar chiclete, chupar pastilhas ou comer bombons.
- ❌ Não praticar exercícios físicos.
- ❌ Não usar cola de prótese dentária.

PACIENTES DIABÉTICOS

Consulte seu médico sobre a dose de insulina no dia do exame (geralmente reduzida pela metade). Medicamentos orais para diabetes devem ser tomados **somente após o exame** e a retomada da alimentação.

4. CHECKLIST: NO DIA DO EXAME

- () Jejum de alimentos: Completei 12 horas sem comer.
- () Jejum de água: Parei de beber água exatamente 2 horas antes do exame.
- () Higiene: Escovei os dentes 2 horas antes e não comi, bebi ou masquei nada depois.
- () Documentos: Estou levando o pedido médico original, RG e CPF.
- () Escova de dentes: Trouxe minha escova de dentes.
- () Chegada: Chegarei 15 minutos antes do horário agendado (o exame dura de 2 a 3 horas).

OBSERVAÇÕES FINAIS

- 1 - O técnico irá verificar se o preparo foi seguido corretamente antes de iniciar o exame.
- 2 - As amostras de ar serão coletadas em um pequeno aparelho (bafômetro).
- 3- Será fornecida uma solução (lactose, lactulose ou frutose) para ingerir durante o exame, conforme o tipo de teste.
- 4 - Em caso de impossibilidade de comparecimento, avise com no mínimo 48 horas de antecedência.