

| Podejrzenie SIBO | |
|---|--|
| SIBO można podejrzewać u osób, u których występują: | <ol style="list-style-type: none">1. gazy,2. wzdęcia,3. biegunki,4. bóle lub skurcze brzucha,5. zaparcia (mniej powszechne od biegunek),6. niedobory witaminy B12 oraz innych witamin i minerałów,7. zaburzenia we wchłanianiu tłuszczów, |
| a także u osób z: | <ol style="list-style-type: none">1. zespołem jelita drażliwego lub nieswoistą chorobą zapalną jelit,2. nietolerancją pokarmową glutenu, kazeiny, laktozy, fruktozy i innych3. przewlekłymi chorobami, takimi jak fibromialgia, zespół chronicznego zmęczenia, cukrzyca, zaburzenia nerwowo-mięśniowe i choroby autoimmunologiczne, niedoczynność tarczycy |

| SIBO-badania diagnostyczne |
|--|
| <h2>Przygotowanie do testów oddechowych</h2> <p>Przygotowanie do testu oddechowego w kierunku SIBO jest niezależne od tego, czy robisz test wodorowy z laktulozą, z glukozą czy test metanowy z dowolnym substratem. Po prostu powinieneś przygotować układ pokarmowy w taki sposób, żeby wyniku nie zaburzyło nadmierne (nocne) namnożenie się bakterii w jamie ustnej, nienaturalnym chwilowy rozrost bakterii w jelicie cienkim, spowodowany spożyciem nadmiaru fermentujących pokarmów i wydłużeniem trawienia czy częściowe lub całkowite chwilowe zniszczenie przerostu przypadkową antybiotykoterapią. Test na SIBO jest to pomiar gazu, wytwarzanego przez bakterie w reakcji na konkretną ilość cukru przez nie trawionego, podanego na starcie. W sytuacji kiedy będziesz nieodpowiednio przygotowany, reakcja na cukier może być zbyt mała lub zbyt intensywna, żeby prawidłowo zdiagnozować przerost.</p> |

Odczekaj 4 – 6 tygodni

- Jeżeli zażywałeś antybiotyk lub inne leki, mogące zaburzyć wynik testu (nifuroksazyd, furazolidon, preparaty bizmutu)
- Poddałeś się kolonoskopii, fluoroskopii, enteroklizie lub barytowym wlewom doodbytniczym
- Przeszedłeś epizod biegunki infekcyjnej, hydrokolonoterapię, stosowałeś lewatywy lub zażywałeś silne leki przeczyszczające

1 tydzień przed testem

- Odstaw zioła bakteriobójcze, probiotyki, inhibitory pompy protonowej

3 dni przed testem

- Odstaw łagodne środki przeczyszczające, w tym laktulozę

1 dzień przed testem

- Odstaw betainę HCl, ocet jabłkowy, gorzkie krople żołądkowe i wszelkie inne „zakwaszacze” i „odkwaszacze” żołądka, enzymy trawienne oraz inne suplementy, zwłaszcza zawierające błonnik (nie odstawiaj samodzielnie leków!)
- Nie wykonuj wysiłku fizycznego

1 – 2 dni przed testem zastosuj dietę (czytaj dieta przed testem)

- 1 dzień, jeśli masz biegunkę lub objawy mieszane z przewagą biegunek
- 2 dni, jeśli masz zaparcia lub objawy mieszane z przewagą zaparc

W dniu testu

- Bądź wyspany! Wstań minimum godzinę przed testem
- Bądź na czczo od 12 godzin! Możesz pić wodę
- Tuż przed badaniem umyj zęby
- Nie żuj gumy, nie jedz cukierków, nie pal papierosów, nie używaj kleju do protez
- Weź ze sobą dobrą książkę, bo trochę posiedzisz 😊

Podczas testu

- Siedź w jednym miejscu, nie spaceruj, nie śpij
- Możesz pić wodę w zależności od tego, czy prowadzący test wyrazi zgodę
- Nie daj się wyrzucić zanim nie miną 3 godziny testu, nawet jeśli „nic” nie wychodzi
- Czytaj książkę, którą zabrałeś

Dieta przed testem

Unikaj:

- Mleka i soków owocowych
- Przypraw poza solą i pieprzem
- Kategorycznie unikaj cebuli, czosnku i pora!
- Zielonej herbaty
- Ziołowych naparów
- Wody wysoko zmineralizowanej
- Wody gazowanej
- Słodzonych napojów
- Owoców i warzyw (ze względu na zawartość błonnika), szczególnie istotne jest unikanie warzyw i owoców **wysoko fermentujących (warzywa i owoce ujęte w diecie low FODMAP)**

Możesz spożywać:

- Mięso, ryby, jajka (małe porcje)
- Jeśli tolerujesz nabiał: dojrzałe sery żółte (Parmezan, Pecorino), nabiał bez laktozy
- Wywar mięsny (tylko na mięsie, bez warzyw)
- Ryż jaśminowy lub basmati (ok. 50g na porcję), wafle ryżowe – jeśli jesteś na diecie bezbożowej – nie jedz ryżu!
- Oliwę z oliwek, olej kokosowy, masło klarowane (łyżka do gotowania)
- Sól, pieprz
- Wodę źródlaną bez dodatków
- Słabą kawę i słabą czarną herbatę (gorzką – bez słodzików i mleka, 1 filiżanka)

Postaraj się jeść więcej posiłków i mniejsze porcje. Jeśli wychodzisz z domu – zabierz jedzenie ze sobą!

Przykładowy jadłospis

- Śniadanie: jajecznica na maśle klarowanym z żółtym serem lub z szynką, bez dodatków, filiżanka słabej kawy lub czarnej herbaty, bez słodzika i mleka
- II śniadanie: rosół z kurczaka lub wołowiny (wywar z samego mięsa, bez kości i warzyw) z solą i pieprzem lub domowy jogurt bez laktozy
- Obiad: kotlet mielony (bez bułki i cebuli) z ryżem lub sushi w papierze ryżowym
- Podwieczorek: rosół j.w., jajka na twardo z odrobioną domowego majonezu bez dodatków (tylko do smaku!)
- Kolacja: grillowana ryba z solą i pieprzem, ryż 20-30g
- Do picia: woda źródlana

Bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonania testu są **hipoglikemia reaktywna lub cukrzyca (test wyłącznie po konsultacji z lekarzem!)**. Wynik może zafalszować również silna próchnica i duży stan zapalny w obrębie jamy ustnej.

Przeciwwskazania do wykonania testu:

Bezwzględne przeciwwskazania:

- Zdiagnozowana lub podejrzewana wrodzona nietolerancja fruktozy (przeciwwskazanie dla wodorowego testu oddechowego z fruktozą i surbitolem).
- Zdiagnozowana lub podejrzewana (poposiłkowa) hipoglikemia.

Względne przeciwwskazania:

- Przyjmowanie antybiotyków (w okresie 4 tygodni przed badaniem).
- Kolonoskopia (w okresie 4 tygodni przed badaniem).
- Irygoscopia (w okresie 4 tygodni przed badaniem).
- Fluoroscopia jelita cienkiego (w okresie 4 tygodni przed badaniem).
- Ileostomia (z wyjątkiem diagnostyki przerostu bakteryjnego jelita cienkiego – SIBO).

Jak wygląda przebieg badania?

Po zmierzeniu początkowej wartości wodoru w wydychanym powietrzu „na czczo” (0 min), stężenie wodoru w wydychanym powietrzu mierzone jest w odstępach 30 minutowych przez okres co **najmniej 2 godzin**, oraz dodatkowo 15 min po podaniu czynnika.

W aparat dmuchamy z jednakową siłą i jednostajnym strumieniem przez cały czas badania!

Wywiad z pacjentem

w postawieniu diagnozy pomocny jest także wywiad z pacjentem, dotyczący historii i rodzaju jego dolegliwości. Zapisywanie dzienniczka żywieniowego jest bardzo pomocnym narzędziem dla pacjenta i dietetyka, który będzie pomagał przy ustalaniu planu diety. Zalety dzienniczka:

1. obserwacja własnego organizmu
2. Obserwacja tolerancji na produkty i/lub potrawy
3. Obserwacja objawów i ich ustępowania lub nawrotów a w związku z tym szybsze znalezienie przyczyny

RUBRYKI DO DZIENNICZKA:

| GODZINA posiłku | RODZAJ posiłku | SKŁAD posiłku | SAMOPOC ZUCIE po zjedzeniu | OBWÓD w talii RANO | OBWÓD w talii 1-3 godziny po zjedzeniu | Ogólne samopoczucie i ewentualne objawy |
|-----------------|----------------|---------------|----------------------------|--------------------|--|---|
|-----------------|----------------|---------------|----------------------------|--------------------|--|---|

dieta.kolodziej@gmail.com
www.dietetyk-brzesko.pl
telefon 507871510