

PREPARO PARA O TESTE RESPIRATÓRIO DE HIDROGÊNIO E METANO

(SIBO/IMO – LACTULOSE OU GLICOSE; INTOLERÂNCIAS/MALABSORÇÃO – LACTOSE, FRUTOSE)

1. SOBRE O EXAME

O teste respiratório é um exame indolor e não invasivo que mede os gases hidrogênio e metano na expiração para diagnosticar o Supercrescimento Bacteriano (SIBO), Supercrescimento Metanogênico (IMO) ou má absorção de açúcares.

- **Duração:** Aproximadamente 2h (para SIBO/IMO) ou 3h (para intolerâncias). Reserve até 4h de permanência total na clínica.
- **Resultados:** Entregues no mesmo dia.
- **Cobertura:** Exame particular (não coberto pelo Rol da ANS).
- **Acompanhante:** Obrigatório para menores de idade.
- **Pedido Médico:** Apresentação obrigatória no dia do exame.

2. SUSPENSÃO DE MEDICAMENTOS E EXAMES PRÉVIOS

Atenção: Nunca suspenda medicações essenciais sem autorização do seu médico.

Intervalos Necessários:

- **4 semanas:** Antibióticos sistêmicos (exceto colírios).
- **3 semanas:** Análogos de GLP-1 (Saxenda, Ozempic, Mounjaro, Wegovy).
- **2 semanas:** Colonoscopia, enema opaco ou procedimentos com preparo intestinal (lavagem/laxativos).
- **5 a 7 dias:** Laxativos (suspender se clinicamente possível).
- **1 dia:** Intervalo mínimo entre dois testes respiratórios (o teste de SIBO deve ser o primeiro da sequência).

Podem ser mantidos:

- **Inibidores da Bomba de Prótons (IBP):** Omeprazol, Pantoprazol, etc.
- **Probióticos e Prebióticos:** Não precisam de suspensão rotineira.
- **Uso Contínuo:** Anti-hipertensivos, levotiroxina e outros devem ser tomados normalmente.
- **Endoscopia Digestiva Alta:** Não exige intervalo específico.

Nota para Diabéticos: O jejum e a dieta podem exigir ajustes na insulina ou sulfonilureias. Consulte seu médico.

3. VÉSPERA DO EXAME: DIETA ANTIFERMENTATIVA (24 HORAS ANTES)

O objetivo é reduzir a produção basal de gases. Utilize apenas sal, limão, cheiro verde e azeite para temperar.

✗ O QUE NÃO COMER/BEBER:

- Lácteos: Leite, queijo e derivados.
- Doces: Açúcar, mel, sorvete e adoçantes artificiais (sorbitol).
- Vegetais e Leguminosas: Repolho, couve, brócolis, espinafre, cebola, alho, couve-flor, milho, feijão, lentilha, soja e grão-de-bico.
- Frutas: Nenhuma fruta é permitida, exceto limão, morango e abacate (sem açúcar/adoçante).
- Bebidas: Café, bebidas alcoólicas, chás (exceto camomila), mate ou refrigerante.
- Diversos: Gorduras, frituras, embutidos e produtos integrais.

✓ SUGESTÃO DE CARDÁPIO (O QUE COMER):

- **Café da Manhã/Lanche:** Pão francês (sem miolo), ovo mexido, torrada simples, biscoito de arroz ou chá de camomila.
- **Almoço:** Arroz branco, chuchu no vapor, abobrinha cozida, frango grelhado ou ovo cozido.
- **Jantar:** Arroz branco com cenoura, peixe grelhado, abobrinha recheada com frango ou purê de batata (feito apenas com água e sal).

4. JEJUM E REGRAS NO DIA DO EXAME

Jejum Preparatório:

- **Sólidos:** Jejum absoluto de 12 horas.
- **Líquidos:** Água é permitida apenas em pequenas quantidades até a meia-noite. Após esse horário, manter jejum total (inclusive de água).
- **Crianças e idosos:** O tempo de jejum pode ser reduzido sob orientação médica específica.

No Dia do Exame (Antes e Durante):

- **Jejum de Sólidos:** 12 horas de jejum absoluto de alimentos.
- **Jejum de Líquidos:** Você pode beber água em pequena quantidade até a meia-noite da véspera. Após a meia-noite, o jejum é total (inclusive de água).
- **Não Fumar:** É proibido fumar no dia do exame, pois o fumo altera os gases expirados.
- **Atividade Física:** Evite exercícios nas horas que antecedem o teste para não alterar o padrão respiratório.
- **Higiene Oral:** Faça uma higienização bem feita da cavidade oral e use enxaguante bucal sem álcool.
- **Não use chicletes ou balas.**

Acesse mais informações pelo nosso site!

site: nuvemmedicina.com.br **WhatsApp:** (31) 99726-1029 **Telefone:** (31) 2537-3131

Endereço: Rua Ceará, 600 – Sala 101 – Sta Efigênia – BH/MG

