

Preparo – Teste Respiratório

(Supercrescimento bacteriano - Lactose - Frutose)

- O exame é **indolor e não invasivo**;
- Seguir corretamente o preparo é essencial para que o teste seja realizado;
- O exame leva cerca de **2 a 3 horas** – a depender do tipo de teste realizado;
- Não é necessário acompanhante, a menos que possua alguma limitação;
- Trazer pedido médico original ou on-line no dia do exame;
- Em caso de **dúvidas, ou cancelamento**, entrar em contato com nossa equipe, com até 48h de antecedência.

1. MEDICAÇÕES:

1 mês antes do exame:

- **Não fazer uso de antibióticos** por via oral ou venosa. *(Antibióticos tópicos para pele, olhos ou ouvidos estão liberados.)*

2 semanas antes do exame:

- **Não fazer preparo para colonoscopia e nem usar laxantes.**
- Não fazer uso de medicações como: **Semaglutida (Ozempic, Wegovy); Tirzepatida (Mounjaro)**

1 semana antes do exame:

- Não fazer uso de medicações como: **Saxenda ou Rybelsus**
- Não tomar **probióticos** (ex.: Floratil, Prolive, Simbioflora).

24h antes do exame:

- Não fazer **suplementação de fibras**: Metamucil, Benefiber, Plantaben, Fibermais
- Não fazer uso de **Vonau (ondansetrona); Domperidona (Domeprix, motilium, Peridal); Bromoprida (Digesane); Metoclopramida (Plasil, Digeplus)**
- Não fazer uso de **laxantes**

No dia do exame:

- **Não usar suplementos alimentares.**

- **Tomar normalmente** os remédios de **uso contínuo** (hepertensão, colesterol, tireoide etc), com **pouca água**. *(Não suspender sem orientação médica.)*
- **Se for DIABÉTICO e fizer uso de HIPOGLICEMIANTEs ORAIS:** não tomar o comprimido na manhã antes do exame. Trazer o remédio e fazer seu uso após retomar as refeições.
- **Se for DIABÉTICO e fizer uso de INSULINA:** pergunte ao seu médico se você deve alterar sua dose matinal. Geralmente é administrada a metade da dose da insulina de ação prolongada.

2. PREPARO PARA O EXAME:

- **DIETA NÃO FERMENTATIVA:** 24h antes da realização do exame (logo abaixo)
- **Jejum de 12h:** deve ser realizado jejum total antes do exame, **INCLUINDO ÁGUA!!!**
- Não ingerir bebida alcoólica 24h antes do exame
- No dia do exame:
 - Não usar batom;
 - **Não fumar**, mascar chiclete ou praticar atividade física.
 - Escovar os dentes normalmente e usar enxaguante bucal **sem álcool**.
 - Evitar falar excessivamente durante o exame.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- **Café da manhã:** Pão branco (francês sem miolo), tapioca, biscoito de arroz, ovo; café puro (sem adoçar)
- **Almoço:** Carne branca (frango ou peixe grelhado), ovo, macarrão de arroz, arroz branco, batata cozida;
- **Jantar (até 12h antes do exame):** Carne branca (frango ou peixe grelhado), ovo, macarrão de arroz, arroz branco, batata cozida;

* Obs1: Temperos apenas sal e azeite de oliva extra virgem (NÃO USAR ALHO E CEBOLA!!!)

* Obs2: Ovo cozido ou mexido com um fio de azeite

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- Leite e derivados, café, chás, frutas, sucos, açúcar, mel e adoçantes;
- Feijão, lentilha, repolho, brócolis, couve, couve-flor;
- Alimentos integrais, cuscuz, frutas, hortaliças cruas;
- Alho, cebola, temperos prontos e industrializados;
- Chocolates, doces e bolos;
- Carnes gordas, frituras, frios;
- Bebidas alcoólicas ou gasosas, mostarda, ketchup e maionese

*****ATENÇÃO:** O exame só será realizado se a medida inicial (**basal**) estiverem de acordo com o preconizado. Valores acima disso impedem a realização. Por isso, é fundamental seguir **todas as orientações**.