



## HIDROGÉN KILÉGZÉSI TESZT LAKTÓZINTOLERANCIA VIZSGÁLATÁRA BETEGTÁJÉKOZTATÓ

A hidrogén kilégzéses vizsgálat előkészítést igényel. A mérés során kapott eredmények megfelelő értékelhetősége érdekében kérjük az alábbi előírások pontos betartását!

A VIZSGÁLAT LÁZAS ÁLLAPOTBAN, HURUTOS BETEGSÉG ESETÉN NEM VÉGEZHETŐ EL.

### NÉGY HÉTTEL A VIZSGÁLAT ELŐTT

- A vizsgálatot megelőző négy hétben NE szedjen antibiotikumot, probiotikumot.
- Tájékoztassa kezelőorvosát az időszakosan vagy rendszeresen szedett gyógyszereiről, melyek esetleges felfüggesztéséről kezelőorvosa dönt.
- Vastagbél tisztítást igénylő beavatkozás (pl. kolonoszkópia) legkésőbb 2 héttel a vizsgálat előtt végezhető.

### HÁROM NAPPAL (72óra) A VIZSGÁLAT ELŐTT

- Ne szedjen székletfogót vagy hashajtót.
- Ne szedjen vitaminokat, fruktóz aromákat vagy laktóz tartalmú étrend kiegészítőket.
- Ne szedjen rostos kiegészítőket.
- Kerülje a protonpuma-gátlók és a H<sub>2</sub>-receptor blokkolók alkalmazását.

A vizsgálat előtt legalább három nappal az alábbi élelmiszerek fogyasztása ajánlott, illetve kerülendő. Ha nem biztos abban, hogy a kiválasztott ételiszert szabad-e most ennie, leghelyesebb, ha a korrekt vizsgálati eredmények érdekében nem fogyasztja ezeket.

### NEM FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

- Gabona és gabonakészítmények, barna kenyér, rozskenyér, rost dús pékáru, korpovit, müzli.
- Tej és tejtermékek.
- Szénsavas italok, gyümölcslevek, alkohol tartalmú italok.
- Zöldségek.
- Dió, magvak, hüvelyesek.
- Magas fruktóz tartalmú ételek és italok, valamint cukormentes ételek, ketchup, méz, mustár, majonéz.



## FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

- Fehér lisztből készült termékek: fehér kenyér, kifli, zsemle, ami vékonyan megkenhető zsírral, laktózmentes vajjal vagy margarinnal.
- Szénsavmentes víz.
- Egyszerű, párolt rizs.
- Sült vagy grillezett csirke-, pulykahús vagy hal, ízesítésként enyhén sózva.
- Tojás főve.
- Laktózmentes felvágottak.

## 12 ÓRÁVAL A VIZSGÁLAT ELŐTT

A vizsgálat elvégzéséhez azt megelőzően legalább 12 órán át koplalni kell. A vízen kívül mást ne fogyasszon. A vizsgálat reggelén ne vegyen be gyógyszert, és tartson be valamennyi orvosi előírást a vizsgálat elvégzéséig.

## A VIZSGÁLATOT MEGELŐZŐEN, AZNAP

- Ne vegyen be semmiféle gyógyszert!
- Ne dohányozzon!
- Ne rágcsáljon cukorkát, rágógumit!
- Ne használjon műfogsor ragasztót!
- Ne használjon rúzszt, szájfényt!
- Felkeléskor és a vizsgálatra induláskor moshat fogat (mindkét alkalommal fogkrém és szájvíz nélkül, a fogmosóvizet ne nyelje le!).
- A vizsgálatot megelőző két órában és a vizsgálat alatt kerülje a fokozott fizikai terheléssel járó elfoglaltságot.

A vizsgálat éhgyomorra történik és kb. 2-3 órán át tart. A vizsgálat céljának megfelelő tesztanyag elfogyasztása után fél óránként bele kell fújni a készülékbe, ez adja a kilégzési hidrogén értékeket. A vizsgálat során vagy utána különböző tüneteket tapasztalhat, ezek puffadás, hasi görcs, hasmenés, bélkorgás stb. A tesztanyagok elfogyasztása az egyéni reakció mértékétől függően az előzőekben leírt panaszokat okozhatnak, melyek a vizsgálatot követő 4-6 órában maguktól rendeződnek.