

PREPARO PARA O TESTE RESPIRATÓRIO DE HIDROGÊNIO E METANO

(SIBO/IMO; INTOLERÂNCIAS/MAL ABSORÇÃO – LACTOSE, FRUTOSE E FRUTANO)



DRA. THAMARA ALMEIDA
GASTROENTEROLOGIA

É extremamente necessário seguir a dieta 1 dia antes do exame (ver item 3).

É necessário jejum absoluto de comida e líquidos de 12 horas.

Pode beber água até 8h antes do exame.

Não pode tomar café da manhã e nem beber água no dia do exame.

Escovar os dentes de manhã do exame, escovar a língua, passar fio dental e usar enxaguante bucal sem álcool antes de sair de casa.

Atenção para os medicamentos que precisam ser suspensos com bastante antecedência (vide abaixo).

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 do Intestino Delgado (SIBO), Supercrescimento Metanogênico Intestinal (IMO) ou má absorção de açúcares (lactose, frutose ou frutano).

O paciente comparece em jejum à clínica, tendo feito o preparo descrito abaixo.

É solicitado que o paciente sopre em um aparelho. Após essa aferição basal, é oferecido um xarope de substrato via oral. Daí em diante são feitas mais algumas medições; o paciente deve soprar neste mesmo aparelho com intervalos de 15 ou 30 minutos, dependendo do tipo do teste.

Imediatamente após o teste o paciente é liberado para comer.

O exame é realizado integralmente pela Dra. Thamara, e o resultado fica pronto no mesmo dia, ao final do teste. O paciente não poderá ausentar-se da clínica durante o teste.

Duração: Aproximadamente 2h (para SIBO/IMO) ou 3h (para intolerâncias). **Traga livro, revista ou o que preferir para se distrair.**

Cobertura: Exame particular (não coberto pelo Rol da ANS).

Acompanhante: Não é necessário acompanhante, exceto menores de idade.

Pedido médico ou de nutricionista: 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).

2-3 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: Não precisam de suspensão rotineira.

Uso Contínuo: Anti-hipertensivos, levotiroxina. No dia do exame, traga-os para tomar após o procedimento.

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 (1 dia antes do exame)

❌ O QUE NÃO COMER/BEBER:

Lácteos: Leite, queijo e derivados.

Doces: Açúcar, mel, sorvete e adoçantes artificiais.

Cereais e farináceos: pães, biscoitos, massas, panificados e empanados à base de farinha de trigo, centeio ou cevada.

Vegetais e Leguminosas: Repolho, couve, brócolis, espinafre, cebola, alho, couve-flor, milho, feijão, lentilha, batata, soja e grão-de-bico.

Frutas: Nenhuma fruta é permitida, exceto limão e morango (5 unidades ao longo do dia).

Bebidas: Café adoçado*, bebidas alcoólicas, chás (exceto camomila e erva cidreira), mate, refrigerante, água com gás e água de coco.

Diversos: gorduras, frituras e embutidos (salsicha, linguiça, presunto e carnes salgadas), produtos integrais, goma de mascar e balas mesmo “sem açúcar”/“diet”/“zero” (costumam conter sorbitol, xilitol ou manitol) e caldos ou temperos industrializados em tablete ou pó, tipo knorr ou sazón.

É permitido ingerir café PURO na véspera do exame (sem açúcar ou adoçante).

✅ CARDÁPIO (só pode comer o que estiver nessa lista):

Café da manhã/Lanche: ovo mexido ou cozido, tapioca (até 1 unidade média preparada com 2–3 colheres de sopa de goma no café da manhã OU lanche), biscoito de arroz simples (ingredientes: APENAS ARROZ E SAL; até 4 a 6 unidades no café da manhã OU lanche), até 5 morangos (total no dia), chá de camomila ou erva-cidreira.

Almoço e jantar: arroz branco, legumes cozidos (chuchu, cenoura e abobrinha italiana sem casca) e uma proteína — ovos (cozidos ou mexidos), frango grelhado ou desfiado, atum enlatado em água, ou peixe grelhado. Sopa de legumes permitidos e canja feito com os vegetais e temperos permitidos e também são boas opções. **Utilize apenas sal, limão, cheiro-verde e azeite para temperar.**

4. JEJUM E REGRAS NO DIA DO EXAME

Jejum Preparatório:

Sólidos: Jejum absoluto de 12 horas.

Líquidos: Água é permitida até a meia-noite (8 horas antes do exame). 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: 12 horas (exceto água que é de 8 horas).

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.