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 dieta antes do exame (vide abaixo).
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 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: Obrigatório para **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).
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

O usual é fazer a dieta 24h antes do exame, porém a dra. Thamara tem percebido que na grande maioria dos pacientes não é suficiente, principalmente naqueles pacientes com sintomas mais intensos. Portanto ela sugere que seja feita uma dieta 48h antes do exame para evitar a necessidade de repetir o exame.

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.
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, kiwi (1 unidade), morango e abacate (até meia unidade, sem açúcar/adoçante).
Bebidas: Café adoçado*, bebidas alcoólicas, chás (exceto camomila e erva cidreira), mate, refrigerante, água com gás e água de coco.
Diversos: Gorduras, frituras, embutidos e produtos integrais.

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

✅ SUGESTÃO DE CARDÁPIO (O QUE COMER):

Café da Manhã/Lanche: Pão francês (sem miolo), tapioca, ovo mexido, torrada simples, biscoito de arroz, pipoca caseira (sem manteiga e sem microondas) ou chá de camomila.
Almoço e jantar: Arroz branco, legumes cozidos (chuchu, abóbora, cenoura, batata inglesa ou batata doce, abobrinha) e uma proteína – ovos (cozidos ou mexidos), frango grelhado, atum enlatado em água ou azeite ou peixe grelhado. **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.

Dra Thamara Almeida - CRM 52107075-4 | RQE 37096 - Gastroenterologia
Rua General Andrade Neves, número 9, sala 526, Centro - Niterói- RJ
WhatsApp (21) 99933 4254