

## Jak prawidłowo przygotować się do testu oddechowego na obecność Sibo?

W celu otrzymania wiarygodnych wyników badań, należy zastosować się do poniższych zaleceń:

### Miesiąc przed badaniem:

- Nie wolno przyjmować antybiotyków (wyjątkiem jest przyjmowanie antybiotyków, które są przepisane jako kuracja SIBO)
- Nie wolno poddawać się zabiegowi kolonoskopii oraz badań okrężnicy
- Nie wolno wykonywać zdjęć rentgenowskich

### 3 dni przed badaniem:

- Należy rozpocząć dietę przygotowawczą.
- Należy odstawić kawę do momentu wykonania badania.
- Należy odstawić następujące leki: Aspiryna, Paracetamol, Ibuprofen, Colostrum.

### 2 dni przed badaniem:

- Należy odstawić spożycie alkoholu, należy odstawić leki z grupy Inhibitorów pompy protonowej (IPP)
- Należy odstawić leki przeczyszczające, suplementy wspomagające trawienie (błonnik, babka płesznik, enzymy trawienne)

### 1 dzień przed badaniem:

- Przebywanie na diecie.
- Należy odstawić leki: Apap, Metforminę.

### **W dniu badania:**

- Obowiązuje zakaz wykonywania aktywności fizycznej.
- Należy być na czczo (min. 12-godzinny post).
- Zakaz palenia papierosów.
- Umyć dokładnie zęby.

### **W trakcie badania:**

- Należy unikać spacerów.
- Zakaz palenia papierosów, picia płynów oraz spania.
- Leki na tarczycę (Letrox, Euthyrox), leki kardiologiczne (Acard, Aspargin, Noliprel, Betaloc) **należy zażyć po wykonaniu badania.**

## Jak prawidłowo komponować jadłospis przed testem?

Produkty, których można użyć podczas diety przygotowawczej (2 dni przed badaniem) Dozwolone są tylko produkty wymienione na liście powyżej.

ryż (biały, basmati lub jaśminowy)  
makaron ryżowy  
wafle ryżowe (w pierwszej połowie dnia)  
pieczone filet z ryby  
pieczony kurczak lub indyk  
jajka  
rosół (jasny bulion, podczas przygotowanie nie wolno dodawać warzyw)  
olej rzepakowy  
woda niegazowana  
lekka herbata niesłodzona ( w pierwszej połowie dnia)  
sól i pieprz

### Przykładowy jadłospis:

**Śniadanie:** Jajecznica z 3 jajek z filiżanką słabej herbaty

**II Śniadanie:** 2 wafle ryżowe

**Obiad:** Kubek ciepłego bulionu (rosółu) + grillowany filet z ryby (do 200g) z ryżem (do 50g) polany oliwą z oliwek

**Kolacja:** Grillowany kurczak z makaronem ryżowym (do 50g) lub z ryżem (do 50g)

## Jak przebiega test wodorowy?

Wodorowy test oddechowy polega na monitorowaniu zawartości wodoru w wydychanym powietrzu. Jest to badanie bezpieczne, nieinwazyjne i wiarygodne.

Przebieg badania:

1. Przeprowadzenie próby na czczo (pomiar zerowy) do której będziemy się odnosić jak zmienia się poziom wodoru. Pacjent wykonuje głęboki wdech, a następnie wydycha powietrze do urządzenia mierzącego stężenie wodoru przez 15s.
2. Pacjent wypija roztwór laktulozy. Pacjent ponownie dmucha w aparat pomiarowy.
3. Procedurę pobierania próbek powietrza i sprawdzania stężenia wodoru powtarza się jeszcze 9 razy co 20 minut (20, 40, 60, 80, 100, 120, 140, 160, 180).
4. Na wynik badania wpływa odpowiednie przygotowanie pacjenta do badania, niedawno przebyta antybiotykoterapia, stany związane z resekcją jelit, ostra próchnica, palenie tytoniu, przewlekłe przyjmowanie salicylanów.

### **PRZECIWWSKAZANIA DO BADANIA**

- Nietolerancja fruktozy,
- Hipoglikemia reaktywna (gwałtowne spadki cukru po posiłku),
- Antybiotykoterapia w ostatnim miesiącu,
- Kolonoskopia w ostatnim miesiącu,
- Ileostomia (wyprowadzenie światła jelita cienkiego na powierzchnię brzucha).

## Schemat Leczenia SIBO

Prawidłowa diagnostyka SIBO opiera się na podstawie testów wodorowych, jednak gdy objawy są cięższe do rozróżnienia między SIBO a IMO warto wykonać test wodorowo-metanowy.

Jeżeli test wyszedł pozytywny, należy zlokalizować przyczynę rozwoju Sibo. Sibo jest konsekwencją innych problemów, które często są ciężkie do wskazania. Natomiast, jeżeli przyczyna została zdiagnozowana, w pierwszej kolejności powinniśmy wyleczyć przyczynę, a następnie przejść do leczenia Sibo.

1. Pierwszym krokiem leczenia Sibo jest antybiotykoterapia. W przypadku samego Sibo wodorowego zazwyczaj stosuje się antybiotyki Xifaxan.
2. Jeżeli mamy do czynienia z Sibo mieszanym lub IMO połączeniu 2-3 antybiotyków (zazwyczaj połączenie Xifaxanu, Metronidazol, Neomycynę).
  - ❖ Terapia antybiotykiem najczęściej trwa 2 cykle: 7 dni stosowania antybiotyku - 28 dni przerwy między antybiotykoterapią - 7 dni stosowania antybiotyku.
3. Po zakończeniu pierwszego cyklu antybiotykoterapii przechodzi się do 1 etapu diety low-FODMAP, która wspiera efekty leczenia Sibo.

## **Lista podstawowych badań, który warto wykonać jeżeli zaobserwowano niepokojące objawy ze strony układu pokarmowego:**

1. morfologia z rozmazem,
2. żelazo i ferrytyna, witamina B12
3. insulina i glukoza na czczo,
4. TSH, ft3, ft4, OB,
5. CRP,
6. Krew utajona w kale
7. Kalprotektyna

### **Dodatkowo:**

1. Enzym Dao z krwi w kierunku nietolerancji histaminy
2. Pasożyty w dobrym labolatorium (OlimpiaMEd lub AllerGen)
3. Helicobacter z krwi
4. Gastroskopia
5. Kolonoskopia
6. D-arabinitol w kierunku przerostu Candidy
7. Badanie kału ilościowe
8. Alergia pokarmowa IgE
9. Panel celiakia

### **Badania, których nie warto wykonywać:**

1. Badanie składu mikrobioty jelitowej z kału - aktualnie nie istnieje złoty standard składu kału
2. Badanie składu minerałów z włosów
3. Alergia pokarmowa IgG