

dott. Fabio Diana
Centro Kinesi | Via Pranzelores 9, 38121 Trento
Tel. 0461 829530

TEST DEL RESPIRO FUNZIONALE (BREATH TEST)

Indagano le capacità digestive della persona nei confronti di alcuni componenti alimentari, ed in particolare di alcuni carboidrati come il lattosio (intolleranza allo zucchero di latte e derivati), il glucosio (contaminazione batterica intestinale), sorbitolo (capacità assorbente intestinale-celiachia), spesso cause di fastidiosi disturbi cronici addominali (gonfiore, nausea, dolori addominali, diarrea o stipsi, ed altro).

Il test al lattosio consiste nell'assunzione di 20-25 gr di lattosio sciolto in 1 bicchiere d'acqua e nella successiva misurazione ogni 30 minuti per 3 ore, del contenuto di idrogeno nell'aria espirata, misurato con un rilevatore.

Un incremento del livello di idrogeno oltre una certa soglia evidenzia un malassorbimento dei carboidrati ed in questo caso l'intolleranza al lattosio e quindi l'importanza di una dieta adeguata.

PREPARAZIONE PER BREATH TEST H2- INTOLLERANZA AL LATTOSIO, LATTULOSIO, SORBITOLO O GLUCOSIO

- evitare acqua gasata il giorno dell'esame. Si potrà assumere durante il test solo ½ bicchiere di acqua naturale
- rimanere a digiuno dalle 21 del giorno precedente l'esame, si può assumere acqua solo naturale
- non fumare dalle 22 del giorno precedente, il fumo rende il test meno attendibile
- verificare di non avere diarrea importante in corso
- non assumere lassativi nei 7 giorni precedenti l'esame
- non assumere antibiotici nei 14 giorni precedenti l'esame
- non eseguire esami quali colonscopia o clisma opaco nel mese precedente l'esame
- riposare il giorno dell'esame ed evitare attività fisica intensa il giorno precedente
- la mattina dell'esame lavare bene i denti e sciacquarsi la bocca con collutorio (Oraseptic o Tantum verde)

ATTENZIONE

- Segnalare eventuali sintomi addominali durante l'esecuzione del test. Segnalare anche se insorgenza di diarrea o dolori addominali nelle ore seguenti il test.
- Se assume **FARMACI** (ad esempio **antipertensivi**) potrà continuare ad assumerli regolarmente.
- Se fa uso di **insulina** potrà assumere la terapia prescritta sino alla sera prima dell'esame, mentre il giorno dell'appuntamento, dovendo rimanere a digiuno, si somministrerà solo **la metà della dose usuale**.
- Se assume **ipoglicemizzanti orali**, il giorno in cui eseguirà il test, non dovrà assumerli.

DIETA CONSIGLIATA IL GIORNO PRECEDENTE IL TEST

Non assumere fibre il giorno precedente l'esame (frutta, verdura, cibi integrali, patate, piselli, ceci, fagioli, latte e suoi derivati (mozzarella, formaggi, dolci) e quello che può contenerli.

COLAZIONE: Tè o caffè leggero o caffè d'orzo, anche zuccherati. Pane comune o tostato o fette biscottate o biscotti secchi, **non integrali**.

PRANZO: di preferenza riso **non integrale**, condito con olio e 1 cucchiaino di parmigiano reggiano (non contiene lattosio). In alternativa pastina o minestrina di riso con brodo vegetale. Carne o pesce ai ferri conditi con olio.

POMERIGGIO: gallette di riso

CENA: riso **non integrale** condito con olio, uova o carne o pesce ai ferri (**entro le 21**)

BEVANDE CONCESSE: acqua naturale o minerale **non gasata**.