

ПОДГОТОВКА К Лактотесту

(водородно-метановый дыхательный тест на непереносимость лактозы)

1) Перед проведением теста необходимо отказаться от приема пищи в течение 14 часов, можно пить чистую негазированную воду. Последний приём пищи перед проведением теста должен быть лёгким и не содержать клетчатки.

2) Прием медикаментов:

- за 4 недели исключить прием антибиотиков;
- за 1 неделю исключить прием слабительных препаратов и прокинетиков;
- прием ингибиторов помпы прекращать не нужно.

3) За 4 недели нельзя проводить колоноскопию, рентгенологическое исследование кишечника.

4) За 24 часа исключить:

- ✓ молоко, соки, любые молочные продукты
- ✓ лук, чеснок, капусту, бобовые, любые виды маринованных овощей, сложные углеводы
- ✓ разрешаются блюда из нежирного мяса, птицы и рыбы, яйца, желе, мед, прозрачные бульоны, чай, кофе без молока, компоты без ягод, негазированная вода.

5) За 12 часов до начала теста не рекомендуется курить и жевать жевательную резинку. Если пациент продолжает курить, тест может быть проведен, но необходимо сделать отметку в бланке.

6) В день проведения теста:

- ✓ рекомендуется отменить витамины
- ✓ постоянно применяемые лекарства можно принимать, запивая их водой
- ✓ пациенты, носящие зубные протезы, не должны использовать клейкие вещества для протезов в день проведения теста.
- ✓ рекомендуется ограничить физическую активность накануне и во время проведения теста.

7) Утром в день проведения теста:

- ✓ почистить зубы, чтобы исключить влияние повышенной исходной концентрации водорода.
- ✓ выпить стакан горячей воды – это способствует перистальтике и «смывает» кишечные бактерии, которые вырабатывают водород/метан в межпищеварительный период
- ✓ не позднее 3-х часов после этой подготовки начать проведение теста.