

ПОДГОТОВКА К СИБР-ТЕСТУ

- Тест можно проводить не ранее, чем через 4 недели после окончания приема любых антибиотиков.
- За 1 неделю исключить прием слабительных препаратов и прокинетиков. Прием ингибиторов протонной помпы можно продолжать.
- Тест проводится натощак (14 часов голода, чистую воду пить можно). Последний прием пищи должен быть легким и не содержать пищевой клетчатки.
- **ВНИМАНИЕ!!!** за 24 часа исключить молоко, соки, молочную пищу, лук, чеснок, капусту, бобовые, любые маринованные овощи, сложные углеводы.
- За 12 часов не курить и отказаться от жевательной резинки.
- В день проведения теста отменить витамины (постоянно принимаемые лекарства можно принимать, запивая водой). Не использовать клейкие вещества для зубных протезов, физическую активность ограничить накануне и во время проведения теста.
- Утром почистить зубы, чтобы исключить влияние повышенной исходной концентрации водорода, и выпить стакан горячей воды - это способствует перистальтике и «смывает» кишечные бактерии, которые вырабатывают водород/метан в межпищеварительный период.
- Для проведения теста необходимо иметь при себе питьевую воду (не газированную!) – 200 мл на одно исследование.