

PRIPREMA ZA SIBO IZDISAJNI TEST

STANDARDNA PRIPREMA ZA IZDISAJNO TESTIRANJE

Potrebno je biti natašte (bez hrane) najmanje 12 sati prije testiranja. Možete piti samo vodu.

Na dan prije testiranja također treba izbjegavati hranu navedenu dolje u tekstu.

Ne smije se pušiti, uključujući i pasivno pušenje, tj. boravak u zadimljenim prostorijama najmanje 1 sat prije početka i tijekom čitavog trajanja testiranja.

Nije dozvoljeno ni spavanje niti intenzivna tjelesna aktivnost najmanje 1 sat prije početka i tijekom čitavog testiranja.

Nedavna antibiotska terapija, izraženiji proljevi ili kolonoskopija mogu utjecati na rezultate izdisajnog testiranja, stoga je važno o tome obavijestiti liječnika, odnosno medicinsko osoblje koje provodi testiranje. U slučaju prisustva nekog od ovih stanja najbolje je odgoditi testiranje za najmanje 3 tjedna od završetka tog stanja.

Ukoliko uzimate probiotike molimo napraviti pauzu od minimalno 7 dana prije testiranja.

Tijekom testiranja dozvoljena je samo konzumacija obične vode i to u umjerenoj količini.

U slučaju opstipacije (zatvora) dan prije testiranja dozvoljeno je staviti čepić za stolicu.

POPIS NAMIRNICA KOJE BI SVAKAKO TREBALO IZBJEGAVATI DAN PRIJE TESTIRANJA:

Namirnice su navedene po skupinama, što znači da bi trebalo izbjegavati sve namirnice iz pojedine skupine, a ne samo one navedene ovdje kao primjer. Ukoliko niste sigurni da li neka namirnica spada među zabranjene, najbolje ju je onda ne konzumirati na dan prije testiranja.

ŽITARICE – proizvodi od cjelovitih žitarica (tjestenina), tamni kruh, tost, mekinje, pahuljice i drugi proizvodi od biljnih vlakana.

VOĆE – jabuke, marelice, banane, šljive, dinje, grožđe, breskve, lubenica, konzervirano voće, voćni sokovi i sušeno voće.

POVRĆE – krumpir, klice, repa, mrkva, celer, krastavac, patlidžan, zelena salata, gljive, paprika, tikvice, brokula, cvjetača, prokulica, kupus, kelj, blitva, grah, leća, sokovi od povrća.

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE – svi orašasti plodovi, sjemenke odnosno sva hrana koja sadrži navedeno.

MLIJEČNI PROIZVODI – svi (mlijeko, sir, vrhnje, sladoled, jogurt, putar...)

PREPORUKA ZA SASTAV ZADNJEG OBROKA NAKON KOJEG SLIJEDI PERIOD OD 12 SATI TIJEKOM KOJEG JE DOZVOLJENA KONZUMACIJA OBIČNE VODE:

- Pečena ili pržena piletina ili puretina
- Pečena ili pržena riba
- Čista prijana bijela riža ili šnita bijelog kruha
- Jaja
- Bistra pileća ili goveđa juha
- Od začina možete koristiti sol i papar