



## PRIPREMA ZA IZDISAJNE TESTOVE - SIBO I INTOLERANCIJE

Izdisajni test za SIBO i intoleranciju na šećere je neinvazivan postupak koji analizira izdahnuti zrak nakon konzumacije testne tvari radi otkrivanja prekomjernog rasta bakterija u tankom crijevu ili intolerancije na prehrane šećere. Naprednom laboratorijskom analizom mjeri se koncentracija vodika, metana i ugljičnog dioksida, što omogućuje preciznu dijagnostiku probavnih poremećaja.

### 3–4 TJEDNA PRIJE TESTIRANJA:

- Ne uzimati **antibiotike**.
- Ne raditi **kolonoskopiju, irigografiju (barijev klistir)** ili druge invazivne GI pretrage.

### 7–15 DANA PRIJE TESTIRANJA:

Prekinuti uzimanje **probiotika/prebiotika**

### 7 DANA PRIJE TESTIRANJA:

Prekinuti uzimanje **laksativa, probavnih enzima, dodataka prehrani s vlaknima i antacida koji sadrže aluminij, magnezij ili kalcij**.

### 24 SATI PRIJE TESTIRANJA:

- Slijediti **restriktivnu prehranu**:
- Dozvoljeno: **čista bjelančevinasta hrana** – npr. **bijelo meso** (puretina, pileтина, riba, jaja), začinjeno samo solju i paprom.
- Tekućine: **voda, crni ili zeleni čaj** (bez šećera, meda ili mlijeka).
- **Nisu dozvoljeni**: voće, povrće, mliječni proizvodi, mahunarke, žitarice, slatkiši.
- **Bijela riža i bijeli kruh nisu dozvoljeni**.

### 12 SATI PRIJE TESTIRANJA:

- Započeti **post** – dozvoljena samo voda.
- **Ne pušiti 2 sata prije testiranja**.
- Ne žvakati žvakaće gume, ne uzimati bombone.
- Ne koristiti vodicu za ispiranje usta na bazi alkohola.

### NA DAN TESTIRANJA:

- Doći natašte.
- Ne prati zube, ne koristiti dezodoranse ili parfeme na bazi alkohola.
- Test traje **2 do 3 sata**, tijekom kojih se u zadanim intervalima puše u epruvetu nakon pijenja testne otopine.