

## PREPARAZIONE DEL PAZIENTE PER L'ESECUZIONE DEL BREATH-TEST AL LATTOSIO

### NON ESEGUIRE SE SOFFRI DI GALATTOSEMIA

Quattro settimane prima del test	Una settimana prima del test
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non assumere antibiotici</li> <li>• Non subire una colonscopia</li> <li>• Non subire una fluoroscopia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non assumere lassativi, astringenti, inibitori di pompa protonica e antagonisti del recettore H2</li> <li>• Non assumere vitamine o integratori contenuti fruttosio o lattosio</li> <li>• Non assumere prebiotici e probiotici, supplementazioni di fibre e fermenti lattici.</li> </ul>
Tre settimane prima del test	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non assumere enzimi digestivi (Metadigest, Superenzymes, Zimase, Creon)</li> </ul>	
Tre giorni prima del test	
<p>Nei tre giorni antecedenti segui una dieta con le seguenti indicazioni. Nella pagina successiva, troverai degli esempi pratici di pasti. <b>Per i vegetariani e i vegani: eliminare la componente animale dai suggerimenti.</b></p>	
<p><b>Cibi da evitare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grano e cereali (pane e pasta)</li> <li>• Latte e prodotti caseari (formaggi)</li> <li>• Frutta, Verdura, Legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli)</li> <li>• Noci, Nocciole, Mandorle, Cocco</li> <li>• Tofu, Seitan, Tempeh</li> <li>• Zucchero, dolcificante, fruttosio, ketchup, miele, mostarda, maionese.</li> </ul> <p><b>Se hai un dubbio su qualche alimento, non mangiarlo!</b></p>	<p><b>Cibi consentiti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne, Pesce</li> <li>• Riso, Brodo di carne e/o ossa</li> <li>• Uova, Avocado, Prosciutto crudo, bresaola</li> <li>• Olio di oliva o cocco, sale, pepe, zafferano, curcuma</li> </ul> <p><b>N.B.</b> Se sei diabetico, prendi farmaci o soffri di una qualche patologia che possono peggiorare con la dieta prevista o col digiuno, <b>chiedi al tuo medico su come procedere.</b></p>
12 ore prima del test	
<p><b>Devi eseguire il test dopo almeno 12 ore di digiuno.</b> L'unica cosa concessa è l'acqua. Le medicine (tranne vitamine, lassativi e antibiotici) possono essere assunte insieme all'acqua. Prendi pure le medicine la cui assunzione è prevista al mattino.</p>	
Il giorno del test	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non prendere alcuna medicina non prevista</li> <li>• Non fumare</li> <li>• Non dormire</li> <li>• Non masticare gomme o caramelle</li> <li>• Non fare esercizio fisico</li> <li>• Non usare adesivi per dentiera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Una/due ore prima del test lava i denti, usa il filo interdentale e il collutorio a base di clorexidina 0.12%</b></li> <li>• Prendi tutti i farmaci indispensabili; gli ormoni tiroidei prendili DOPO il test.</li> <li>• Non avere fretta, il test può durare fino a 4 ore</li> </ul>

## ESEMPI PRATICI DI DIETA

### COLAZIONE

Uova strapazzate con prosciutto crudo; omelette con salmone affumicato; uovo alla coque con bresaola; pancake o crepes di farina di riso con prosciutto crudo; prosciutto crudo con avocado; tacchino arrosto; avocado

Caffè o tè sono consentiti **senza zucchero e senza latte vaccino**.

Il latte di riso è consentito.

### PRANZO E O CENA

Riso petto di pollo alla griglia; Riso con pollo arrosto; Riso con tacchino arrosto; Riso con bistecca o hamburger di manzo; Riso con salmone alla piastra; Riso con tonno al naturale; Riso con salmone alla piastra; Riso con ossobuco (preparato senza verdure né farina); Riso saltato con uova; Frittata di riso; Omelette con prosciutto crudo; Uova alla coque oppure strapazzate oppure fritte in olio di oliva oppure cocco;

Il riso bianco può essere cotto al vapore; oppure in brodo di carne e/o di ossa; oppure pilaf in brodo di carne e/o ossa. **Non usare brodo vegetale; né sughi al pomodoro; né il curry.** È possibile usare lo zafferano.

### SPUNTINI CONCESSI

Prosciutto crudo; bresaola; salmone affumicato; uovo sodo; avocado.

### ACCORGIMENTI IMPORTANTI

Mangia solo gli alimenti indicati negli esempi sopra. Evita tutto il resto.

Evita gomme da masticare e caramelle (anche quelle allo xilitolo).

Evita bevande zuccherate (anche quelle edulcorate coi dolcificanti).

Termina la cena **entro le ore 20:00**.

Dopo la cena non mangiare più nulla fino al test.

Puoi bere solo acqua.

Il digiuno prima del test deve essere **di circa 12 ore: il digiuno troppo lungo può aumentare il baseline di idrogeno** per 2 motivi:

Il primo è l'attivazione prolungata del complesso motorio migrante, che durante la notte può spingere nel colon residui alimentari non completamente digeriti.

Il secondo è che un digiuno molto lungo può rallentare lo svuotamento gastrico e modificare la dinamica intestinale nel momento in cui viene ingerito il lattosio.

## Breath test (BT) al lattosio

### Istruzioni per il paziente

**NON PRENDERE INIZIATIVE PER LA SPEDIZIONE: VAI SUL SITO E RICHIEDI IL RITIRO**

**Poiché il test dura tante ore non richiedere il ritiro nella giornata in cui esegui il test perché il corriere potrebbe passare mentre il test è in corso.**

2. Posiziona davanti a te le siringhe e applica gli adesivi da 1 a 9.
3. Prendi la sacca e apri la pinza dal lato “SOFFIARE”; **inspira profondamente e trattieni il respiro per 10/15 secondi (molto importante!!!)**; espira nella sacca fino a riempirla; chiudi la pinza.
4. Prendi **la siringa 1** e inserisci il beccuccio nel tubicino dal lato “ASPIRARE”; apri la pinza; aspira il contenuto della sacca riempiendo tutta la siringa; aspetta qualche secondo, sfila la siringa ed avvita il cappuccio blu; svuota la sacca e chiudi la pinza.
5. Prendi il flacone di lattosio e riversa il contenuto in un bicchiere; versa dell’acqua non gasata e a temperatura ambiente (circa 200 mL); gira bene con un cucchiaino e bevi senza interruzione.
6. Una volta terminata l’assunzione del lattosio inizia il periodo di 4 ore del test.
7. Trascorsi 30 minuti, prendi **la siringa 2** e ripeti le operazioni dei punti 3 e 4.
8. Procedi allo stesso modo, riempiendo una siringa ogni 30 minuti, fino ad utilizzarle tutte.
9. Al termine del test, riponi nella borsa/scatola: le 9 siringhe incappucciate, il flacone vuoto di lattosio, le 2 pinze e i moduli compilati nella bustina di plastica dove hai trovato etichette e cappucci. **La sacca va gettata nell’indifferenziato e le istruzioni nella carta.**
10. Stampa la lettera di vettura che abbiamo inviato via mail e inseriscila nella tasca trasparente della busta corriere in dotazione.
11. Inserisci la borsa/scatola nella busta.

Grazie per la collaborazione

# LISTA DI CONTROLLO

## Cosa va nella spazzatura

- I fogli di carta delle istruzioni, **tranne il consenso informato**
- La sacca con il tappo grigio, **tranne le due pinze azzurre**

## Cosa va nella borsa

- Le 9 siringhe, ben etichettate e con i tappi ben avvitati
- Il modulo di consenso informato debitamente compilato
- La bustina di plastica con dentro le due pinze azzurre
- Il flacone vuoto

## Cosa va nella busta di plastica

- La borsa

## Cosa va sulla busta di plastica

- Hai richiesto la lettera di vettura dal sito? Non arriva in automatico, mi devi dare il tempo di farla. Non chiedermela il giorno stesso del ritiro o la sera per la mattina o il fine settimana per il lunedì, perché rischi che il corriere non venga
- L'hai stampata in un banale formato A4? Bene, piegala in due sul lato lungo
- Sulla busta c'è una tasca dove c'è scritto **LIFT TO OPEN / PRESS TO CLOSE**. Se infili il dito indice tra la freccia e la linea tratteggiata e tiri su, la tasca si apre. Infila la lettera di vettura con il codice a barre ben visibile. Premi sul lembo di plastica e la tasca si chiude. Di nuovo, **non c'è bisogno di nastro adesivo.**