MEDyLAB

PREPARAZIONE DEL PAZIENTE PER L'ESECUZIONE DEI BREATH-TEST AL LATTULOSIO

NON ESEGUIRE SE SOFFRI DI GALATTOSEMIA O FRUTTOSEMIA

Quattro settimane prima del test

- Non assumere antibiotici
- Non subire una colonscopia
- Non subire una fluoroscopia

Tre settimane prima del test

- Non assumere enzimi digestivi (Metadigest, Superenzymes, Zimase, Creon)

Una settimana prima del test

- Non assumere lassativi, astringenti, inibitori di pompa protonica e antagonisti del recettore H2
- Non assumere vitamine o integratori contenti fruttosio o lattulosio
- Non assumere prebiotici e probiotici, supplementazioni di fibre e fermenti lattici.

Tre giorni prima del test

Nei tre giorni antecedenti segui una dieta con le seguenti indicazioni. Nella pagina successiva, troverai degli esempi pratici di pasti. **Per i vegetariani e i vegani: eliminare la componente animale dai suggerimenti.**

Cibi da evitare

- Grano e cereali (pane e pasta)
- Latte e prodotti caseari (formaggi)
- Frutta, Verdura, Legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli)
- Noci, Nocciole, Mandorle, Cocco
- Tofu, Seitan, Tempeh
- Zucchero, dolcificante, fruttosio, ketchup, miele, mostarda, maionese.

Se hai un dubbio su qualche alimento, non mangiarlo!

Cibi consentiti

- Carne, Pesce
- Riso, Brodo di carne e/o ossa
- Uova, Avocado, Prosciutto crudo, bresaola
- Olio di oliva o cocco, sale, pepe, zafferano, curcuma

N.B. Se sei diabetico, prendi farmaci o soffri di una qualche patologia che possono peggiorare con la dieta prevista o col digiuno, **chiedi al tuo medico su come procedere.**

12 ore prima del test

Devi eseguire il test dopo **almeno** 12 ore di digiuno. 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.

Il giorno del test

- Non prendere alcuna medicina non prevista
- Non fumare
- Non dormire
- Non masticare gomme o caramelle
- Non fare esercizio fisico
- Non usare adesivi per dentiera

- **Una/due ore prima del test lava i denti, usa il filo interdentale e il collutorio a base di clorexidina 0.12%**
- Prendi tutti i farmaci indispensabili; gli ormoni tiroidei prendili DOPO il test.
- Non avere fretta, il test può durare fino a 4 ore

MEDyLAB S.r.l
Sede Legale: Via Clavature 1 – 40124 – Bologna Sede operativa: Via di Corticella 205U – 40128 – Bologna
C.F. e P. IVA 04290221201 – REA: BO-582605
Tel. 3770493177 – info@medylab-na.it – www.medylab-na.it

MEDyLAB

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 lattulosio.

MEDyLAB S.r.l
Sede Legale: Via Clavature 1 – 40124 – Bologna Sede operativa: Via di Corticella 205U – 40128 – Bologna
C.F. e P. IVA 04290221201 – REA: BO-582605
Tel. 3770493177 – info@medylab-na.it – www.medylab-na.it

MEDyLAB

Breath test (BT) al lattulosio

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 17.
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 la bustina di lattulosio 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 lattulosio inizia il periodo di 4 ore del test.
7. Trascorsi 15 minuti, prendi **la siringa 2** e ripeti le operazioni dei punti 3 e 4.
8. Procedi allo stesso modo, riempiendo una siringa ogni 15 minuti, fino ad utilizzarle tutte.
9. Al termine del test, riponi nella borsa/scatola: le 17 siringhe incappucciate, 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

MEDyLAB S.r.l
Sede Legale: Via Clavature 1 – 40124 – Bologna Sede operativa: Via di Corticella 205U – 40128 – Bologna
C.F. e P. IVA 04290221201 – REA: BO-582605
Tel. 3770493177 – info@medylab-na.it – www.medylab-na.it

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 scatola

- Le 17 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

Cosa va nella busta di plastica

- La scatola, **senza alcuna traccia di nastro adesivo** (non c'è bisogno, è una scatola in una busta non si perde niente) **e senza alcuna scritta sopra**

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.**

MEDyLAB S.r.l
Sede Legale: Via Clavature 1 – 40124 – Bologna Sede operativa: Via di Corticella 205U – 40128 – Bologna
C.F. e P. IVA 04290221201 – REA: BO-582605
Tel. 3770493177 – info@medylab-na.it – www.medylab-na.it