ARNASAREN BIDEZ BOTATAKO HIDROGENOAREN PROBA AZUKREEKIKO INTOLERANTZIA ZEHAZTEKO (LAKTOSA, SORBITOLA ETA FRUKTOSA)

TEST DE ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA DETERMINACION DE INTOLERANCIA A AZUCARES (LACTOSA, SORBITOL Y FRUCTOSA)

Proba, arnas test ez inbaditzaile bat da, eta hainbat azukreekiko malabsortzioak edo intolerantziak eta bakterioen gehiegizko hazkuntza aztertzeko erabil daiteke.
Hesteetako bakterioek azukreak deskonposatzen dituzte, eta prozesu horretan hidrogenoa eta metanoa askatzen dira eta hauek odolera pasatzen dira eta handik biriketara, azkenik arnasketaren bidez kanporatuz. Horrela, kanporatutako airetik abiatuta, hesteetako florak substratua irentsi ondoren osatzen duen hidrogeno eta metano kantitatea zehaztu dezakegu.

Proba egiteko baldintzak:
Pazientea aldez aurretik prestatzea:

- Baraurik, ahal dela, aurreko gauetik (gutxienez 12 ordu).
- Antibiotikoekin eta/edo garbiketa-enemekin tratatu ez izana edo heste-garbiketa eskatzen duen proba endoskopiko edo erradiologiko bat egin izana, tratamendu edo azterketa horietatik 4 aste igaro ez badira.
- Proba baino 15 egun lehenago bakarrik eten behar dira protoi-ponpen inhibitzaileak.
- Probiotikoak hartzea eten edo ez, zure medikuaren jarraibideen arabera.
- Ez erre aurreko gauetik eta probak irauten duen bitartean.
- Proba hasi baino 30 minutu lehenago gutxienez ahalegin fisikorik ez egitea eta probak irauten duen bitartean ere ez(eserita egotea gomendatzen da).
- Ez jan eta ez mastekatu txiklerik edo gozokirik proba egin aurretik eta egin bitartean, normalean txikleek sorbitola izaten baitute.
- Ahoko irakuzketak egitea klorhexidina-kolutorioarekin, testa egin aurretik edo, bestela, ur askorekin (saihestu ahoko irakuzketa edo sorbitola duen beste edozein produktu).
- Proba egiten den bitartean, gasik gabeko ura bakarrik har daiteke.

Proba baino 24 ordu lehenago JAN DEZAKEZU:

- Haragia, arrain zuria edo urdina, eskortako hegaztia plantxan.
- Haragi garbiko salda naturala (hezurrik eta fekularik gabea).
- Olioak: kokoa/oliba/landare-olioa/gurina.
- Gatza eta piperbeltza.
- Arrautzak (tortilla frantsesa, arrautza gogorra, plantxan edo frijitua).
- Arroz zuria (baratxuririk gabe, tipularik gabe, tomate saltsarik gabe).
- Hestebeteak: urdaiazpiko ondua edo iberikoa.
- Gasik gabeko ura edo azukrerik gabeko infusioak.
- Kafe beltz arina edota te beltz arina (normala, edulkoratzailerik gabekoa, azukrerik gabekoa, esnerik eta kremarik gabekoa).

La prueba es un test de aliento no invasivo que se puede utilizar para estudiar las malabsorciones o intolerancias a diferentes azúcares y el sobrecrecimiento bacteriano.
Las bacterias del intestino descomponen los azúcares liberando en el proceso hidrógeno y metano que pasan a la sangre y de allí al pulmón, siendo expulsados por la respiración. Así, a partir del aire exhalado podemos determinar la cantidad de hidrógeno y metano formado por la flora intestinal tras haber ingerido previamente el sustrato.

Condiciones para la realización de la prueba:
Preparación previa del paciente:

- Ayunas preferiblemente desde la noche anterior (mínimo 12 horas).
- No haber sido tratado con antibióticos y/o enemas de limpieza o haberse sometido a una prueba endoscópica o radiológica que requiera limpieza intestinal, a menos que hayan pasado 4 semanas desde estos tratamientos o exámenes.
- Solo es necesario suspender los inhibidores de bomba de protones 15 días antes de la prueba.
- Suspender o no la ingesta de probióticos según indicaciones de su médico.
- Abstenerse de fumar desde la noche anterior y durante el tiempo que dure la prueba.
- Abstenerse de realizar cualquier esfuerzo físico, al menos 30 minutos antes del inicio de la prueba y durante el tiempo que dure ésta (se recomienda permanecer sentado).
- No comer ni masticar chicle ni caramelos antes y durante la realización de la prueba, ya que usualmente los chicles contienen sorbitol.
- Realizar enjuagues bucales con colutorio de clorhexidina antes de la realización del test o en su defecto con mucha agua (evitar cualquier enjuague bucal o cualquier otro producto que contenga sorbitol).
- Durante la realización de la prueba solo se permite tomar agua sin gas.

24 horas antes de la prueba PUEDE COMER:

- Carne, pescado blanco o azul, ave de corral a la plancha.
- Caldo natural de carne claro (sin hueso ni féculas).
- Aceites: coco/oliva/aceite vegetal/mantequilla.
- Sal y pimienta.
- Huevos (tortilla francesa, huevo duro, plancha o frito).
- Arroz blanco (sin ajo, sin cebolla, sin salsa de tomate).
- Embutidos: jamón serrano o ibérico.
- Agua sin gas o infusiones sin azúcar.
- Café negro ligero y/o té negro ligero (normal, sin edulcorante, sin azúcar, sin leche ni crema).

Zerrendan ez dagoen ezer ez jatea.

- Dietaren adibidea:
  - *Gosaria:* 2 arrautzako tortilla edo gorringo 1 et a2 zuringo + 2-3 urdaiazpiko (urdaiazpiko serranoa) xerra. Infusioa edo kafea azukrerik gabe bakarrik.
  - *Goiz erdian:* Infusioa, kafea bakarrik edo ura + latako atuna naturalean edo urdaiazpiko serranoa.
  - *Bazkari/afari:* Haragia (oilaskoa, indioilarra, untxia edo xerra) edo arraina (zuria edo urdina) + arroz zuria (baratxuririk, tipularik eta tomate saltsarik gabe).
  - *Merienda:* Infusioa, kafea bakarrik edo ura + latako atuna naturalean edo urdaiazpiko serranoa.

Probaren egunean:

- Itxarongelan egongo da proba hasi baino 30 minutu lehenago.
- Iraupena 3 ordukoa da gutxi gorabehera.
- Gogoratu probaren egunean ezingo dela erre ez aurreko gauetik, ez proba egiten den bitartean.
- 12 orduko barauldiarekin etorriko zara.
- Klorhexidina-kolutorioarekin edo ur askorekin irakuzketa egingo duzu proba egin aurretik.
- Gasik gabeko ura bakarrik hartu ahal izango duzu.
- Ez mastekatu ez txiklerik ez gozokirik.

No comer nada que no esté en la lista

- Ejemplo de dieta:
  - *Desayuno:* Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano. Infusión o café solo sin azúcar.
  - *Media mañana:* Infusión, café solo o agua + atún en lata al natural o jamón serrano.
  - *Comida/Cena:* Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o Pescado (blanco o azul) + arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate).
  - *Merienda:* Infusión, café solo o agua + atún en lata al natural o jamón serrano.

El día de la prueba:

- Permanecerá en reposo en la sala de espera durante 30 minutos antes de iniciar la prueba.
- La duración es aproximadamente 3 horas.
- Recuerde que el día de la prueba no se podrá fumar desde la noche de antes ni durante la prueba.
- Acudirá en ayunas de 12 horas.
- Se le realizará enjuague con colutorio de clorhexidina antes de realizarla o con mucha agua.
- Solo podrá tomar agua sin gas.
- No mascar chicle ni caramelos.