

## **O QUE É UM TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO NO AR EXPIRADO?**

Teste respiratório é usado para avaliar a absorção intestinal, principalmente de açúcares, e aumento das bactérias no intestino delgado (sobrecrescimento bacteriano no intestino delgado - SBID). Como características fundamentais destacam-se o fato de não serem invasivos e simples de realizar.

### **O que posso esperar do teste respiratório do hidrogênio no ar expirado?**

O teste consiste na medição de hidrogênio (H<sub>2</sub>) e metano (CH<sub>4</sub>) que são produzidos pela fermentação bacteriana de hidratos de carbono não absorvidos e que permanecem dentro do intestino após sua ingestão. São coletadas amostras de ar expirado em jejum (antes da ingestão do carboidrato a ser avaliado) e outras amostras durante o período de 2 a 3 horas. As amostras são coletadas a cada 15 minutos na primeira hora e depois a cada 30 minutos, até o término do teste. A amostra de ar é usada para verificar com base no teor de hidrogênio se ocorreu fermentação no intestino delgado. No caso do teste com absorção de lactose, após coleta do ar em jejum, você deve ingerir o conteúdo de uma solução aquosa do carboidrato, diluída a 10%. Podem ocorrer durante o teste respiratório alguns sintomas como dor abdominal, náuseas, distensão abdominal e diarreia. Estes sintomas podem persistir ou aparecer até 8 horas após o exame. No caso de pesquisa de SBID, utiliza-se a lactulose que é um carboidrato sintético não absorvido pelo organismo e é fermentado pelas bactérias intestinais. São administradas 10g de lactulose diluída em uma solução aquosa a 10%. Após a coleta de jejum e da ingestão começamos o teste respiratório. Podem ocorrer sintomas como dor abdominal, distensão abdominal e diarreia.

### **Para realizar o exame:**

- Deve estar em jejum por 8 horas;
- Não comer, beber ou fumar até que o exame esteja terminado. Isto inclui, também, qualquer tipo de chicletes ou balas.
- Antes de iniciar o teste respiratório, você será solicitado a enxaguar a boca com antisséptico bucal. Este procedimento é necessário para evitar que bactérias presentes na boca interfiram nos resultados.

### **Como devo me preparar para um teste respiratório do hidrogênio no ar expirado?**

No dia anterior que antecede o teste respiratório, sua dieta deve ter menor ingestão de carboidratos. O objetivo desta dieta é evitar alimentos que possam permanecer no intestino e serem fermentados durante o teste. Esta situação pode interferir na precisão do teste respiratório. Ver os alimentos que são permitidos e os que devem ser evitados na Tabela a seguir.

	<b>PERMITIDO</b>	<b>EVITAR</b>
<b>Grãos / amidos</b>	Arroz, quinoa, batata, aveia, tortilhas de milho, pipoca, alimentos sem glúten, cereal a base de flocos de milho e flocos de arroz.	Produtos de trigo (incluindo pão, massas, bolachas, biscoitos, bolo, cereais ou tortilhas a base de farinha de trigo, centeio e cevada).
<b>Vegetais</b>	Pimentões (de qualquer cor), cenoura, cebolinha, pepino, berinjela, feijão verde, couve, alface, azeitonas, espinafre, abóbora, abobrinha, tomate. Limite ½ xícara: beterraba, abóbora menina, brócolis, couve de Bruxelas, milho, bulbo de erva-doce, ervilhas verdes e batata doce.	Alcachofra, aspargos, couve-flor, alho, alho-porró, cogumelos, quiabo, cebola e ervilhas.
<b>Frutas</b>	Banana, mirtilo, uvas, melão, kiwi, limão, lima, laranja, mamão, abacaxi, romã, framboesa, morango e cranberry.	Maçã, damasco, amora, cereja, frutas secas (passas), grapefruit, manga, nectarina, pera, pêssego, ameixas, melancia.
<b>Proteínas</b>	Carne, ovos, peixe, tofu.	Feijão, grão de bico, soja, pistache, castanha de caju.
<b>Laticínios</b>	Leite/ iogurte/ sorvete <b>sem lactose</b> , leite de arroz, qualquer queijo envelhecido (incluindo cheddar, provolone, suíço, parmesão e cabra).	Leite, iogurte, sorvete, queijo cottage, ricota, leite de soja, leite de amêndoa.
<b>Bebidas</b>	Água, café, chá e bebidas sem açúcar.	Refrigerantes e outras bebidas com frutose ou xarope de milho.
<b>Adoçantes</b>	Adoçantes (Stevia), açúcar.	Mel, xarope de milho, adoçantes com frutose.

### **Posso dormir durante o exame?**

Não, pois durante o sono ocorre um aumento de Hidrogênio expirado. Isso se deve por duas causas: hipoventilação e uma diminuição na motilidade.

### **Posso levar o meu medicamento antes do teste respiratório?**

Medicamentos críticos tais como aqueles para o seu coração, pressão arterial, respiração, ou convulsões, devem ser tomados com goles de água na manhã do procedimento.

Medicamentos não críticos, incluindo medicamentos sem prescrição médica e suplementos não devem ser tomados, a menos que o seu médico tenha aconselhado o contrário.



**Em que momento o teste respiratório deve ser adiado?**

Estado febril; gripe/resfriado com presença de secreção; em preparo para colonoscopia; uso de antibiótico em menos de 4 semanas; em uso de laxantes; uso de probióticos com menos de 1 semana.