

PREPARO E ORIENTAÇÕES PARA OS TESTES RESPIRATÓRIOS

O QUE É UM TESTE RESPIRATÓRIO NO AR EXPIRADO?

O teste consiste na medição de hidrogênio (H_2) e metano (CH_4) que são produzidos pela fermentação bacteriana de hidratos de carbono não absorvidos e que permanecem dentro do intestino após sua ingestão. São indicados para avaliar a absorção intestinal, principalmente de carboidratos, e aumento das bactérias no intestino delgado: sobrecrescimento bacteriano no intestino delgado – SIBO ou SBID. Como características fundamentais destacam-se os fatos de serem simples de realizar e principalmente, não serem invasivos.

O que posso esperar do teste respiratório no ar expirado?

São coletadas amostras de ar expirado em jejum e após bochecho com enxaguatório bucal sem álcool (antes da ingestão do carboidrato a ser avaliado) e outras amostras a cada 15 ou 30 minutos a depender do carboidrato a ser testado: por exemplo no caso do teste com absorção de lactose, após coleta do ar em jejum, você deve ingerir o conteúdo de uma solução aquosa de lactose, diluída a 10%; no caso de pesquisa de SIBO, utiliza-se a glicose ou a lactulose (que é um carboidrato sintético não absorvido pelo organismo e é fermentado pelas bactérias intestinais). Após a coleta de jejum e da ingestão do substrato começamos o teste respiratório. A amostra de ar é usada para verificar com base no teor de hidrogênio e metano se ocorreu fermentação no intestino delgado. 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.

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR O EXAME:

- Estar em jejum por 12 horas – água pode ser ingerida até meia noite;
- Não praticar atividade física antes do exame;
- Escovar os dentes normalmente e usar antisséptico bucal;
- Não usar cola de prótese dentária no dia do teste;
- Não usar goma de mascar antes do teste;
- Não fumar 3 horas antes do exame;
- Não vir com batom;
- Antes de iniciar o teste respiratório, será solicitado um enxague bucal com antisséptico sem álcool - este procedimento é necessário para evitar que bactérias presentes na boca interfiram nos resultados;

- Não comer, beber ou fumar até que o exame esteja terminado: isto inclui, também, qualquer tipo de chicletes ou balas.

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.

Em que momento o teste respiratório deve ser adiado?

Estado febril; gripe/resfriado com presença de secreção.

- Pacientes diabéticos devem consultar seu médico assistente sobre o controle da glicemia antes de realizar o teste.

COMO DEVO ME PREPARAR PARA UM TESTE RESPIRATÓRIO?

Tempo	O que fazer
4 semanas antes	Não usar antibióticos Não realizar exame de colonoscopia
3 semanas antes	Suspender análogos de GLP-1 como Saxenda, Ozempic, Mounjaro
1 semana antes	Interromper o uso de laxantes, probióticos e medicamentos para motilidade (ex.: bromoprida, metoclopramida e domperidona)
2 dias antes	Iniciar a dieta (detalhada a seguir)
Na véspera do exame	Manter a dieta e jejum de 12 horas antes do exame
No dia do exame	Medicamentos críticos tais como aqueles para o coração, pressão arterial, respiração, ou convulsões, devem ser tomados com pequena quantidade de água na manhã do exame.

NO DIA DO EXAME:

- Levar pedido médico e documento com foto;
- Não é necessário acompanhante, exceto para pacientes menores que 18 anos ou que possuam algum grau de dependência.

Veja os alimentos que são permitidos e os que devem ser evitados na Tabela a seguir:

ALIMENTOS PROIBIDOS	ALIMENTOS PERMITIDOS
Lácteos: leite, queijo e derivados lácteos;	
Doces: açúcar, mel, sorvete, nem adoçante artificial (sorbitol);	
Frutas: nenhuma fruta, exceto kiwi, limão, morango e abacate. Incluindo sucos;	Pão branco, arroz branco, ovo cozido, batata, cenoura e abóbora cozidas, carne branca, peixe grelhado.
Leguminosas: feijão, lentilha, soja, grão de bico;	Para temperar: apenas sal e azeite
Bebidas: café, bebidas alcoólicas, chá preto ou mate ou refrigerante	
Gorduras, frituras, embutidos, produtos integrais ou industrializados;	
Não usar qualquer tipo de condimento, nem alho ou cebola	

Nos dois dias anteriores que antecedem o teste respiratório, a dieta dever ter menor ingestão de carboidratos - dieta antifermentativa. 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.

SUGESTÕES DE DIETA PARA O EXAME

Café da manhã e da tarde

Pão francês sem miolo, tapioca, bolacha de água e sal, ovo quente ou mexido com pequena quantidade de azeite e temperado apenas com sal. Chá erva cidreira, camomila (não pode ser adoçado). Biscoito de arroz, pipoca caseira (não pode usar manteiga, nem ser de micro-ondas). Frutas: limão, kiwi, morango e abacate.

Almoço e jantar

Arroz branco, legumes (tais como chuchu, abóbora, cenoura, batata, abobrinha cozidos). Macarrão sem glúten. Os alimentos deverão ser preparados apenas com sal, limão, cheiro verde e azeite. Proteínas: ovos cozidos ou mexidos, carne branca de frango, atum enlatado em água ou peixe grelhado.