



NORMAS A SEGUIR PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE RESPIRATÓRIO PARA A INTOLERÂNCIA À LACTOSE

É importante que cumpra rigorosamente estas instruções para que o resultado da prova seja fiável.

- 1.** Venha à Cliniber com um jejum de alimentos sólidos no mínimo com 10 horas. Pode beber água até 4 horas antes do teste.
- 2.** É melhor não escovar os dentes desde a noite anterior, embora possa enxaguar a boca com um antisséptico bucal (Oraldine ou similar) na noite anterior e na manhã que vai fazer o teste.
- 3.** No dia anterior à prova pode realizar uma dieta livre em hidratos de carbono, que comerá com moderação, mas não tomará alimentos que contenham fibra (frutas, verduras, legumes verdes e secos, cereais integrais), féculas (batata) nem farelo. Pode comer peixe, carne e ovos.
- 4.** Não deve fumar, fazer exercício físico, mastigar pastilhas nem comer rebuçados nas horas prévias ao teste.
- 5.** É imprescindível que nos 7 dias anteriores à realização do teste não tenha sofrido um quadro diarreico tratado com medicamentos nem se ter submetido a qualquer prova diagnóstica que tenha necessitado do uso de enemas ou laxantes.
- 6.** Não pode ter tomado nos últimos 15 dias nenhum antibiótico, probióticos ou fármacos procinéticos (cinitaprida, metoclopramida, domperidone).
- 7.** Também não pode ter tomado nos 2 dias anteriores à prova, laxantes nem fármacos antidiarreicos.
- 8.** Para o enchimento dos envelopes ou tubos que lhe darão é importante que inspire e a seguir o expulse o ar de uma forma suave mas contínua.
- 9.** Até à recolha de todas as amostras tem de permanecer sentado e tranquilo. Durante este período não poderá fumar, comer, andar nem mastigar pastilhas.
- 10.** Finalizada a recolha da segunda amostra, poderá comer e fazer a sua vida habitual de forma imediata.