

# Preparo para o Teste Respiratório com Hidrogênio Expirado

**Duração do Procedimento:** De 2 a 4 horas.

Dieta na véspera (24H antes):

## Dieta antifermantativa

### ALIMENTOS PROIBIDOS 24 HORAS ANTES DO EXAME:

- Ⓣ NÃO comer queijo e derivados lácteos.
- Ⓣ NÃO usar açúcar, mel ou adoçante artificial (sorbitol).
- Ⓣ NÃO consumir gorduras, frituras e embutidos.
- Ⓣ NÃO comer repolho, couve, brócolis, espinafre, cebola, alho, couve-flor, milho, verduras de folha e frutas.
- Ⓣ NÃO comer leguminosas: feijão, macarrão, lentilha, soja, grão-de-bico.
- Ⓣ NÃO ingerir produtos integrais.
- Ⓣ NÃO comer doces, sorvete, sucos, refrigerantes.
- Ⓣ NÃO tomar café.

### Sugestão de Cardápio (12h antes):

#### Lanche da Manhã e Tarde

- Ⓣ Pão francês sem miolo, torrada, tapioca, bolacha de água e sal, ovo quente ou mexido com pequena quantidade de azeite.
- Ⓣ Chá de erva cidreira ou camomila **(NÃO pode ser adoçado)**.
- Ⓣ Biscoito de arroz.
- Ⓣ No meio da manhã pode-se fazer um lanche, desde que sejam os mesmos alimentos permitidos no lanche da manhã.
- Ⓣ Frutas liberadas : Morango, Kiwi, Abacate, Limão
- Ⓣ Pipoca feita na panela, com um fio de óleo e uma pitada de sal

#### Almoço e Jantar

- Ⓣ **PREFERIR:** arroz branco, legumes cozidos (chuchu, abóbora, cenoura, batata, abobrinha).
- Ⓣ Os alimentos **NÃO** poderão ser preparados com alho, cebola ou temperos. Apenas sal, limão, cheiro-verde e azeite.
- Ⓣ **Proteínas:** ovos cozidos ou mexidos, carne branca de frango, atum em água (enlatado) ou peixe grelhado.

## Tempo de Jejum

- ⑩ **Jejum absoluto de 12 horas** (pode ingerir água até meia-noite)

## ANTES DO EXAME.

- ⑩ Tempo menor é indicado para pacientes com comorbidades como diabetes (**deve estar detalhado no preparo** e, em caso de dúvidas, o paciente deve consultar previamente).
- ⑩ Tempos maiores de jejum (14h) são indicados para pacientes com constipação intensa, como megacólon.

## Na Manhã do Exame

- ⑩ Comparecer com o pedido do exame e em **jejum absoluto**.
- ⑩ Caso faça uso de medicamentos de uso contínuo, levá-los para serem tomados antes do exame.
- ⑩ Escovar os dentes normalmente.
- ⑩ **NÃO** usar cola de prótese dentária no dia do teste.
- ⑩ **NÃO** realizar **exercício físico** duas horas antes do exame.
- ⑩ **NÃO** fumar na manhã do teste.
- ⑩ **NÃO** usar goma de mascar antes do teste.
- ⑩ **NÃO** utilizar nenhum tipo de cosmético com cheiro, como perfume e cremes hidratantes (principalmente nas mãos).
- ⑩ **Para pacientes do sexo feminino, NÃO UTILIZAR BATOM.**

## Dúvidas Frequentes

Pacientes diabéticos podem realizar este exame?

Sim, mas devem ter cuidado com o controle glicêmico e **não** usar insulina de manhã, devido ao risco de hipoglicemia.

Posso ter sintomas durante ou após o exame?

Durante o exame e até 24h após o mesmo, o paciente pode ter **cólicas abdominais, gases e diarreia**. Caso tenha sintomas após sair da clínica, entre em contato que sempre estaremos disponíveis para auxiliá-lo.



