

PREPARO PARA TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO E/ OU METANO EXPIRADO

👉 ORIENTAÇÕES GERAIS

- Jejum de 12 horas (somente água liberada).
- Não fumar no dia do exame.
- Sem uso de antibióticos nos últimos 30 dias.
- Sem exames intestinais (colonoscopia, enema opaco etc.) nos últimos 15 dias.
- Suspende procinéticos (Peridal®, Motilium® e Digesan®) 48h antes do exame.
- Suspende laxantes e fibras (Peg-lax®, Muvinalax®, Tamarine®, Lactulona®, Metamucil®, Benefiber®, Plantaben®, Fibernorm® e Fibermais®) 7 dias antes do exame.
- Suspende Saxenda®, Ozempic®, Mounjaro® e Wegovy® 3 semanas antes do exame.

✅ DIETA

🚫 Alimentos **proibidos** durante todo o preparo

- Leite e derivados, açúcar, adoçantes e doces.
- Frituras e alimentos gordurosos.
- Repolho, couve, couve-flor, brócolis, espinafre, alho e cebola.
- Macarrão, feijão, lentilha e ervilha.
- Aveia e linhaça.
- Refrigerantes, bebidas esportivas, água com gás e álcool.

👉 2 DIAS ANTES DO EXAME (ANTEVÉSPERA)

Café da manhã: leite de soja (Ades), chá, suco de soja, pão francês sem miolo, torrada, bolacha de água e sal, ovo cozido, banana e maçã.

Almoço: pouca quantidade de frango, peixe ou carne, legumes cozidos: cenoura, batata, chuchu, abobrinha, arroz, ovo, banana e maçã.

Jantar: igual ao almoço.

👉 1 DIA ANTES DO EXAME (VÉSPERA)

Café da manhã: chá; ovo cozido ou mexido, tapioca sem manteiga e frutas, como, morango, kiwi, limão e abacate.

Almoço: pouca quantidade de frango, peixe ou carne. Arroz, ovo cozido ou mexido.

Jantar: pouca quantidade de frango, peixe ou carne. Ovo cozido ou mexido.

🕒 COMER O MAIS CEDO POSSÍVEL (MÍNIMO 2H ANTES DE DEITAR-SE).

TEMPEROS PERMITIDOS

- Apenas: sal, limão e azeite. 🍋

❌ Sem alho, sem cebola, sem temperos prontos.

! OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Pacientes diabéticos devem consultar o médico assistente sobre o manejo da glicemia antes do exame.