



**ENDO  
GASTROPB**

GASTROENTEROLOGIA  
E ENDOSCOPIA DIGESTIVA

GUIA DE  
PREPARO

# TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO EXPIRADO (H<sub>2</sub>)



**Hospital San Michele**

Rua Brasília, 270 - Brasília  
Centro, Pato Branco - PR, 85504-027

 **(46) 99100-9191**

# TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO EXPIRADO (H<sub>2</sub>)

## INVESTIGAÇÃO DE INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

Lactose, sacarose, sorbitol, frutose e frutanos, e Supercrescimento Bacteriano Intestinal (SIBO).

## ORIENTAÇÕES PARA AGENDAMENTO E PREPARO

Preparo conforme recomendações do The American Journal of Gastroenterology e do North American Consensus Group on Hydrogen and Methane-Based Breath Testing (21 de março de 2017).

### Nas 4 semanas anteriores:

  Não utilizar antibióticos por via oral.

 Antibióticos tópicos (pele, olhos e ouvidos) estão permitidos.

  Não realizar colonoscopia, enema opaco ou exames que exijam contraste por via oral.

### Nas 2 semanas anteriores

  Suspender o uso de probióticos e simbióticos, como: Floratil®, Repoflor®, Prolive®, Simbioflora®, entre outros.

### 1 semana antes do exame:

  Não utilizar laxantes.

  Suspender medicamentos como bromoprida, domperidona e metoclopramida.

### Nas 24 horas que antecedem o exame:

  Não utilizar laxantes.

  Evitar leite de vaca e derivados (ex.: manteiga, queijos).

  Não consumir frutas, mel, sucos de frutas, refrigerantes, cerveja, bebidas alcoólicas, doces, adoçantes ou alimentos gordurosos.

  Evitar alimentos ricos em fibras, como feijão, brócolis, couve-flor, cebola, farelo de trigo, aveia, granola, linhaça, chia, bem como suplementos de fibras (Plantabem®, Stimulance®, FiberMais®, etc.).

 Não fumar nas 4 horas que antecedem o exame.

## ORIENTAÇÕES GERAIS

### a) Duração do exame

🕒 180 minutos

💨 Coleta do ar expirado a cada 30 minutos.

🔍 Indicado para investigação de intolerância à lactose, sacarose, frutose, frutanos e sorbitol.

🕒 120 minutos

💨 Coleta do ar expirado a cada 20 minutos.

🦠 Indicado para avaliação de Supercrescimento Bacteriano Intestinal (SIBO).

### b) Acompanhante

😌 O exame não requer sedação e não causa desconforto, permitindo que o paciente compareça desacompanhado.

👨👩 A presença de acompanhante é recomendada para idosos com limitações.

### c) Higiene oral

🦷 Realizar higiene bucal adequada no dia do exame, escovando bem os dentes em casa antes de comparecer à clínica.

### c) Medicações de uso contínuo

❤️ Medicamentos de uso contínuo, como os para pressão arterial ou coração, podem ser utilizados normalmente no dia do exame, com pequeno gole de água.

## DIETA NA VÉSPERA DO TESTE RESPIRATÓRIO

(DIA ANTERIOR AO EXAME)

### Alimentos permitidos

Carne, frango, ovo, peixe ou proteína de soja podem ser consumidos à vontade. Os demais alimentos devem seguir o cardápio abaixo.

### Café da manhã e lanche da tarde

#### Alimentos permitidos:

- Ovo cozido ou frito com um fio de azeite e sal
- Torrada
- Bolacha água e sal
- Banana

#### Bebidas permitidas:

- Água
- Leite de soja
- Chá natural sem cafeína (camomila, hortelã ou erva-doce), sem açúcar ou adoçante

### Almoço

#### Alimentos permitidos:

- Carne, frango, ovo, peixe ou proteína de soja à vontade
- Temperos naturais: azeite, orégano, sal, manjerição e alecrim
- Uma pequena porção de abobrinha, batata, cenoura ou chuchu cozidos

Importante: pimentas não são permitidas.

### Jantar

#### Alimentos permitidos:

- Carne, frango, ovo, peixe ou proteína de soja à vontade
- Temperos naturais: azeite, orégano, sal, manjerição e alecrim

Importante: consumir apenas as proteínas citadas, sem qualquer tipo de acompanhamento.

### Alimentos proibidos na véspera do exame

- Bebidas com cafeína
- Leite e derivados
- Açúcar e adoçantes artificiais
- Frituras e alimentos gordurosos
- Berinjela, brócolis, couve, couve-flor, espinafre e repolho
- Doces
- Macarrão, feijão, lentilha e verduras cruas
- Frutas, sucos e água de coco
- Qualquer alimento não descrito no cardápio acima

### Jejum

**Jejum de 12 horas antes do exame.**

A ingestão de água pura é permitida até 2 horas antes do exame.

