**H2 kilégzéses vizsgálat**

A hidrogénkilégzési tesztek a levegőben megjelenő hidrogén mennyiségének változása alapján segítenek diagnosztizálni különböző betegségeket, mint a laktózintolerancia, a fruktóz érzékenység, illetve a SIBO-azaz kontaminált vékonybél szindróma.

A vizsgálat egy kontrollfújást követően, laktóz/fruktóz/laktulóz tesztfolyadék fogyasztásával kezdődik,majd 180 percig tart, 30 percenként egy mérőműszerhez csatlakoztatott csutorába kell fújni a hidrogénszint mérése céljából. A vizsgálat fájdalommentes.Az elfogyasztott tesztfolyadék bomlásakor hidrogéngáz keletkezik, mely a véráramba felszívódik és a tüdőn keresztül, kilégzéskor távozik.

**A hidrogénkilégzéses vizsgálat előkészítést igényel. A mérés során kapott eredmények megfelelő értékelhetősége érdekében kérjük az alábbi előírások pontos betartását, különben a vizsgálat hamisan kóros eredményt adhat!**

Egy nap csak egy teszt elvégzése történhet meg.Két vizsgálat között min. 1 hét szükséges!

A vizsgálat lázas állapotban, hasmenéses, hurutos betegség esetén nem végezhető el!

**A vizsgálatot megelőző 4 hétben:** ne vegyen be antibiotikumot,probiotikumot

A **vizsgálatot megelőző 1 hétben** ne vegyen be hashajtót és gyomorürülést serkentő szereket savcsökkentőt és emésztésre ható gyógyszert

**A vizsgálat előtti napon( reggeltől)**

Ne egyen zöldséget,gyümölcsöt,hüvelyeseket (se főzve,se nyersen)

Ne fogyasszon zsírral,olajjal készített ételeket, olajos magvakat

Ne egyen olyan ételt, amelyben zöldség főtt( pl. leves leve)

Ne fogyasszon tejet, tejterméket, valamint laktóztartalmú élelmiszereket

Ne igyon szénsavas italokat, gyümölcsleveket és alkoholtartalmú italokat

Ne dohányozzon!

**Amit fogyaszthat:**

Főzve,natúr,sütve vagy párolva: burgonya,rizs,sonka,szárnyasok,halak,tojás, tészta

Kizárólag laktózmentes felvágottak,virsli,margarin,vaj

Fehérlisztből készült termékek, kenyér,kifli,zsemle

Folyadékként kizárólag szénsavmentes vizet fogyasszon!

**19 óra után semmit NE egyen, 21 óra után semmit NE igyon**

A vizsgálat előtti napon, lefekvés előtt különösen alaposan mosson fogat!

**A vizsgálat napján:** A vizsgálat éhgyomorra történik és 3 órán át tart.

**NE használjon** fogkrémet, szájvizet, hölgyek szájfényt, rúzst. Ne egyenek cukorkát, rágógumit! A reggeli gyógyszereket ne vegye be! Ne dohányozzon!

Ne fogyasszon semmilyen ételt, Ne fogyasszon semmilyen folyadékot!

**Fontos a reggeli, alapos fogmosás tiszta, fogkrémmentes fogkefével!**

**Először felkelés után, majd a vizsgálatra indulás előtt.**

**A fogmosáshoz kevés vizet használjon. A fogmosó vizet TILOS lenyelni!**

Együttműködését előre is köszönjük!