



TRIOTEST

Czym jest test wodorowo-metanowy?

Test wodorowo-metanowy to nieinwazyjne badanie oddechowe, które pomaga ocenić, jak funkcjonuje Twój układ pokarmowy, a dokładniej, czy w jelitach nie dochodzi do nieprawidłowych procesów trawienia lub nadmiernej fermentacji.

Badanie to jest bezbolesne, bezpieczne i łatwe do wykonania, dlatego często stosuje się je u osób z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego.

Na czym polega test?

Podczas badania pacjent wydycha powietrze do specjalnego analizatora, który mierzy stężenie wodoru (H_2) i metanu (CH_4), a na naszym urządzeniu także siarkowodoru (H_2S) w wydychanym powietrzu.

Te gazy powstają w jelitach w wyniku fermentacji niestrawionych składników pokarmowych przez bakterie jelitowe. Jeśli pewne procesy w jelitach przebiegają nieprawidłowo, ilość wydzielanych gazów zmienia się i to właśnie wykrywa test.

Na początku badania wykonuje się pomiar „na czczo” (czyli przed wypiciem roztworu testowego), a następnie pacjent wypija określony cukier (np. laktozę, fruktozę, glukozę lub laktulozę). W kolejnych minutach (zazwyczaj co 20 minut) ponownie wykonuje się pomiary wydychanego powietrza.

Dzięki temu można ocenić, jak organizm reaguje na dany cukier i gdzie w jelitach zachodzi fermentacja.

Co wykrywa test wodorowo-metanowy?

Test wodorowo-metanowy pomaga w diagnostyce kilku popularnych problemów jelitowych, m.in.:

- Zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) gdy bakterie nadmiernie namnażają się w miejscu, gdzie normalnie nie powinny
- Zespołu rozrostu metanogenów (IMO)
- Zespołu rozrostu bakterii wytwarzających siarkowodor (SIFO)
- Zaburzeń pasażu jelitowego czyli zbyt szybkiego lub zbyt wolnego przemieszczania się treści pokarmowej.
- Analizator może być wykorzystywany do sprawdzenia tolerancji cukrów np. fruktozy, laktozy, sorbitolu, ksylitolu

Jak wygląda badanie w praktyce?

Cały test trwa zwykle od 2 do 3 godzin. W tym czasie pacjent siedzi wygodnie, oddycha do aparatu



Wynik dostępny jest zazwyczaj tego samego lub następnego dnia

Badanie może być wykonywane zarówno u dorosłych, jak i u dzieci



Dlaczego warto wykonać test wodorowo-metanowy?

Jeśli zmagasz się z dolegliwościami takimi jak:

- wzdęcia, gazy, uczucie przelewania w brzuchu
- bóle i skurcze brzucha
- biegunki lub zaparcia
- uczucie pełności po posiłkach

Test wodorowo-metanowy może pomóc ustalić przyczynę tych objawów i dobrać skuteczne leczenie lub dietę.

Przygotowanie do testu wodorowo-metanowego

Test wodorowo-metanowy SIBO polega na pomiarze stężenia wodoru i metanu w wydychanym powietrzu, wykonywanym przy użyciu analizatora. Pierwsza próbka pobierana jest na czczo, następnie pacjent wypija roztwór laktulozy, a kolejne próbki pobierane są co 20 minut przez 3 godziny. Wynik dostępny jest bezpośrednio po zakończeniu badania.

Odczekaj 2 tygodnie jeśli:

- wystąpiła biegunka infekcyjna
- stosowano lewatywy lub środki przeczyszczające
- wykonywano tomografię z kontrastem

Odczekaj 4 tygodnie jeśli:

- stosowano antybiotyki, Furaginum
- wykonano kolonoskopię, fluoroskopię, ileoskopię,
- hydrokolonoterapię lub wlew barytowy

Po leczeniu SIBO wystarczy odstęp 3-4 dni od zakończenia antybiotykoterapii.

Odczekaj 10 dni po probiotykoterapii.

Na 7 dni przed badaniem unikaj:

- gastrokopii,
- ziół o działaniu bakteriobójczym (np. olej z oregano, berberyna),
- leków z grupy IPP (Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Dexlansoprazol),
- dużych dawek cytrynianu magnezu i witaminy C,
- intensywnego wysiłku fizycznego,
- prokinetyków (Naltrekson LDN, Erytromycyna, Iberogast)

Na 3 dni przed badaniem unikaj:

- maślanu sodu i leków na stawy.

Na 1 dzień przed badaniem unikaj:

- betainy HCl
- octu jabłkowego
- enzymów trawiennych
- suplementów z błonnikiem
- suplementów diety
- leków przeciwbólowych (Paracetamol, Aspiryna, Ibuprofen, Pyralgina, Espumisan, Nospa, Heviran, Colostum).

Dieta 24-48 godzin przed testem:

- Dieta wysokobiałkowa, niskowęglowodanowa.
U osób z zaparciami przez 48 godzin przed testem, u pozostałych 24h.

Zasady diety

Dozwolone produkty:



Nieprzetworzone mięso (drobiowe, wołowe, wieprzowe) pieczone, gotowane lub na parze (bez przypraw)



Ryby i owoce morza



Jaja (do 5 dziennie)



Tłuszcze: oliwa, olej kokosowy, masło, smalec (do 1 łyżki na posiłek)



Twarde sery dojrzewające (np. parmezan jeśli jest dobrze tolerowany)



Napoje: słaba czarna herbata, kawa (bez mleka, cukru, słodzików) tylko rano dzień przed badaniem, potem wyłącznie woda niegazowana.



Przyprawy: sól, pieprz

Przykładowe posiłki:

Śniadanie:

- jajecznica na oliwie
- jajko na miękko, tofucznica
- omlet z samych jajek z piersią kurczaka

Obiad:

- pieczony dorsz z solą i pieprzem
- pieczone udko kurczaka
- łosoś na parze
- smażone krewetki z parmezanem

Kolacja:

- jajecznica z łososiem lub parmezanem
- pieczony indyk
- bulion mięsny bez warzyw
- tofu smażone

Prawidłowe przygotowanie do badania jest warunkiem koniecznym do otrzymania wiarygodnego wyniku.

Zalecenia po teście wodorowo-metanowym

- **Wynik testu warto skonsultować z lekarzem gastrologiem lub dietetykiem klinicznym.** Specjalista pomoże właściwie zinterpretować uzyskane dane i dobrać odpowiednie postępowanie terapeutyczne.



- W przypadku stwierdzenia zaburzeń jelitowych kluczowe jest nie tylko łagodzenie objawów, ale przede wszystkim **znalezienie i wyeliminowanie ich przyczyny**. Dlatego warto pogłębić diagnostykę, obejmującą m.in. badania mikrobioty jelitowej, testy nietolerancji pokarmowych, ocenę stanu zapalnego czy funkcji układu odpornościowego.

- Sama **antybiotykoterapia lub leczenie objawowe** często przynoszą jedynie krótkotrwałą poprawę. Jeśli nie zostanie wykryta i wyeliminowana pierwotna przyczyna zaburzeń, problem może nawracać lub się pogłębiać.



- Skuteczne leczenie wymaga **podejścia holistycznego**, które obejmuje zarówno wsparcie farmakologiczne, jak i odpowiednio zbilansowaną dietę, suplementację oraz zmianę stylu życia.



- Terapia powinna mieć charakter **interdyscyplinarny**, z uwzględnieniem współpracy gastrologa, dietetyka, a w niektórych przypadkach również psychologa lub fizjoterapeuty. Tylko wtedy efekty kuracji będą **trwałe i stabilne**, prowadząc do realnej poprawy jakości życia, a nie jedynie do chwilowego złagodzenia dolegliwości.