

Serviço de Fisiologia gastrointestinal – i9Endo

Preparo para o teste de hidrogênio expirado

- Não fazer uso de antibióticos por quatro semanas antes do teste
- Jejum absoluto de 08 horas (inclusive água) antes do teste
- Não fumar por 12 horas antes do teste
- Escovar bem os dentes na manhã do teste
- O teste dura entre duas a três horas – reserve este tempo

Orientações dietéticas – e necessária seguir essa dieta por 24 horas antes do teste

	Permitido	Evite
Grãos e amidos	Arroz, quinoa, tortilhas de milho, alimentos sem glúten, cereal de flocos de milho e de flocos de arroz	Produtos de trigo (pão, massas, biscoito, bolachas, bolos e cereais), centeio e cevada
Vegetais	Pimentões, cenoura, cebolinha, pepino, berinjela, couve, alface, azeitonas, espinafre, abobora, abobrinha e tomate	Alcachofra, aspargos, couve-flor, alho, alho-poro, cogumelos, quiabo, cebola e ervilhas
Frutas	Melão, abobora, kiwi, limão, lima, laranja, mamão, abacaxi, romã, framboesa e morango	Maça, damasco, amora, cereja, manga, nectarina, pera, pêssego, ameixa, melancia e frutas secas
Proteínas	Carne, ovos, peixe e tofu	Feijão, grão-de-bico, soja, pistache, e castanha de caju
Laticínios	Leite, iogurte, sorvete sem lactose	Leite, iogurte, sorvete, queijos com lactose, leite de soja ou amêndoas
Bebidas	Água, café e chás	Refrigerantes e outras bebidas com frutose
Adoçantes	Stevia e açúcar	Mel, xarope de milho e adoçantes com frutose

- Medicamentos podem ser ingeridos com o mínimo de água

- Não usar antibióticos e laxativos