

Data badania: \_\_\_\_\_

### 1. Przygotowanie do badania

#### 4-6 tygodni przed badaniem:

- nie przyjmuj antybiotyków
- nie poddawaj się kolonoskopii, fluoroskopii, enteroklizie i barytowym wlewom doodbytniczym

#### 1 tydzień przed badaniem:

- nie zażywaj ziół bakteriobójczych
- nie przyjmuj środków zagęszczających ani rozluźniających stolec
- nie przyjmuj witamin ani suplementów zawierających fruktozę i laktozę
- nie przyjmuj suplementów błonnika, Immodium ani Pepto Bismolu
- unikaj przyjmowania prebiotyków i probiotyków
- unikaj przyjmowania inhibitorów pompy protonowej i antagonistów receptora H2

#### 3 dni przed badaniem:

- odstaw betainę HCl, ocet jabłkowy, gorzkie krople żołądkowe i wszelkie inne „zakwaszacze” i „odkwaszacze” żołądka oraz enzymy trawienne
- nie spożywaj pokarmów z dużą zawartością mleka i przetworów mlecznych (twaróg, śmietana, jogurt, maślanka, sery)
- nie spożywaj ziaren zbóż i przetworów zbożowych (ciemnego pieczywa, płatków, musli), nasion i orzechów
- nie spożywaj produktów zawierających syrop kukurydziany, miód, ketchup musztardę, majonez

#### 1 dzień przed badaniem:

- **pij tylko niegazowaną wodę**
- wyklucz z diety owoce i soki owocowe oraz napoje gazowane
- wyklucz z diety rośliny strączkowe i wydymające oraz soki warzywne
- nie spożywaj potraw smażonych i jajek
- nie wykonuj nadmiernego wysiłku fizycznego
- ostatni posiłek zjedź niezbyt obfity, **najpóźniej 12 h przed badaniem**, z wykluczeniem pokarmów zawierających błonnik; nie jedz białego pieczywa i wędlin

#### w dniu badania:

- wyśpij się! Wstań minimum godzinę przed testem
- umyj zęby godzinę przed badaniem
- nie przyjmuj leków
- bądź na czczo! – możesz pić tylko wodę niegazowaną
- nie wykonuj ćwiczeń gimnastycznych
- nie żuj gumy ani cukierków
- nie pal papierosów
- nie używaj kleju do protez
- weź ze sobą dobrą książkę (badanie przeprowadzane jest w czasie 3 godzin)