

## Teste Respiratório para Intolerância a Frutose

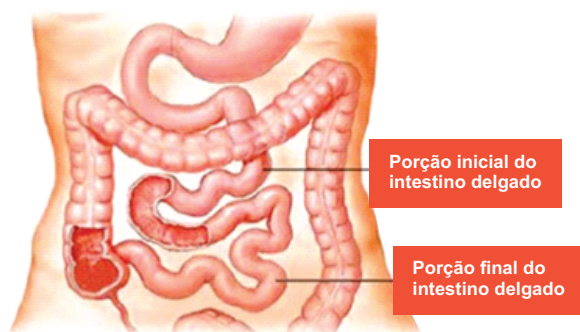
Algumas pessoas possuem má digestão de frutose, principalmente quando ingerem alimentos que contenham mais frutose do que glicose, sendo estes geralmente frutas ou sucos. Quando isto acontece a frutose fica livre no intestino delgado, não é absorvida e sofre fermentação, o que pode levar a sintomas de distensão abdominal, cólicas e diarreia.

Todos estes alimentos são saudáveis e devem ser consumidos regularmente. Porém o excesso da ingestão dos mesmos é que pode levar a uma maior fermentação no trato digestivo causando distensão abdominal e flatulência.

### Descrição do exame:

- 1) Determina-se a concentração basal de H<sub>2</sub> no ar do pulmão solicitando que o paciente expire continuamente no aparelho;
- 2) Concentrações basais elevadas são sugestiva da ingestão de alimentos fermentativos na véspera. **Por isso, siga adequadamente as orientações do preparo para o exame não ser suspenso!**
- 3) Ingestão de frutose pelo paciente;
- 4) Após a isto o ar alveolar é coletado através de sopro no aparelho e analisado a cada 30 minutos durante 3 horas.

**Duração total do exame:** aproximadamente 3 horas.



### Preparo para o exame:

#### 1) Quatro semanas antes do teste (um mês antes):

- Não tomar antibióticos oral ou venoso;
- Não tomar probióticos (ex: floratil, prolive, simbioflora, etc);
- Não ter sido submetido(a) à colonoscopia ou enema opaco (RX do intestino grosso com contraste), ou outro procedimento que necessitou de limpeza completa do cólon.

#### 2) Uma semana antes do exame:

- Não usar procinéticos (domperidona, bromoprida, metoclopramida);
- Não ingerir laxantes (dulcolax, tamarine, lactulona, etc);
- Não fazer uso de suplementação de fibras (metamucil, benefiber, plantaben, etc).

#### 3) Um dia antes do exame

- Não ingerir leite ou derivados (queijo, coalhada, iogurte, etc),
- Não ingerir mel, refrigerantes, bebidas esportivas ou alcólicas;
- Não comer nada que contenha fermento.

## Alimentos **PERMITIDOS** um dia antes do exame:

Café, chá, água  
Arroz, carne magra  
Legumes cozidos: cenoura, chuchu, batata  
Verduras cozidas: escarola, agrião, almeirão  
Tempero: sal, vinagre, azeite, óleo vegetal  
Frutas: mamão, pêra e banana  
Sucos coados: limão, maracujá e laranja  
Gelatina dietética

## Alimentos **PROIBIDOS** um dia antes do exame:

Leite, iogurte, creme de leite  
Bolachas, cereais em barra, pão  
Tortas, macarrão e massas em geral  
Legumes e verduras cruas, Grãos, feijão, milho e ervilha  
Chocolates, doces e bolos, açúcar ou adoçante  
Frutas em geral  
Carnes gordas, frituras e frios  
Bebidas alcoólicas e gasosas, mostarda, catchup e maionese



## Sugestão de dieta para o dia anterior ao exame:

- **Café da manhã** - alimentos permitidos: leite de soja (Ades), chá, suco de soja, pão francês sem miolo, torrada, bolacha de água e sal, margarina, ovo frito ou mexido;
- **Almoço** - alimentos permitidos (em pequena quantidade): uma porção de frango, peixe ou carne, legumes e verduras cozidas (cenoura, batata, chuchu, abobrinha), uma porção de arroz, ovo frito ou mexido;
- **Jantar** - alimentos permitidos (em pequena quantidade): leite de soja (Ades), uma porção de frango, peixe ou carne; legumes e verduras cozidas (cenoura, batata, chuchu, abobrinha), uma porção de arroz, ovo frito ou mexido.

**Importante: comer só até as 22:00 horas da noite (após as 22:00hs somente água está liberada)**

## 4) No dia do exame:

- Se for diabético, não tomar o comprimido para diabetes;
- Continuar tomando as medicações de uso contínuo para pressão alta, colesterol, tireóide e outros. Não suspender esses medicamentos sem orientação médica;
- Não fumar ou realizar qualquer atividade física;
- Não escovar os dentes no dia do exame. Trazer sua escova de dente.

## Observações:

- O teste respiratório trata-se de um exame não invasivo, sem anestesia, sem sedação e sem necessidade de acesso venoso (pegar veia);
- O exame será realizado na própria clínica sem a necessidade de acompanhante (para maiores de 18 anos). Será necessária permanência na clínica por cerca de 2 a 3 horas;
- Podem ocorrer sintomas devido a intolerância alimentar individual, como dor no abdômen, distensão, gases e diarreia.

Data do exame: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Horário: \_\_\_:\_\_\_