

# INSTRUKCJA PRZEPROWADZANIA BADANIA

## Zestaw wysyłkowy

### SIBO – test wodorowo-metanowy z laktulozą

# 1.

## Zestaw do badania

#### WAŻNE!

1. Badanie może zostać wykonane wyłącznie wtedy, gdy Pacjent w momencie jego przeprowadzania nie wykazuje żadnych objawów infekcji oraz nie chorował w ciągu 1–2 tygodni przed terminem wykonania badania.
2. **Pamiętaj!** Próbka powinna pochodzić od osoby, której dane zostały podane podczas składania zamówienia.
3. Nieprawidłowe pobranie materiału może mieć wpływ na jakość materiału lub brak wyniku.

#### 1. Zawartość zestawu

Twój zestaw do badania powinien zawierać:

- ustnik z woreczkiem wraz z adapterem z igłą,
- 10 szklanych probówek w papierowym statywie,
- 10 naklejek do oznaczenia probówek,
- laktulozę w słoiczku (10 g),
- instrukcję przeprowadzenia testu,
- protokół testu (do wypełnienia podczas badania),
- oświadczenie pacjenta,
- kartonik do odbioru wyników,
- zestaw kodów do identyfikacji materiału pacjenta,
- foliopak do odesłania próbki z materiałem.

## 2. Informacje o zestawie i przeprowadzeniu badania:

- zestaw przeznaczony wyłącznie do jednorazowego użytku;
- ułóż wszystkie elementy zestawu na czystej powierzchni i sprawdź przed użyciem, czy zestaw jest kompletny;
- niekompletny zestaw nie nadaje się do użytku;
- przed badaniem sprawdź termin ważności zestawu (na próbówce oraz na pudełku);
- w przypadku braku elementów w zestawie, przekroczonego terminu przydatności lub ich uszkodzenia, skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl);
- wypełnij i podpisz oświadczenie na wykonanie badania (w przypadku osoby niepełnoletniej, oświadczenie podpisuje opiekun prawny);
- przechowuj próbkę i pozostałe elementy zestawu w temperaturze pokojowej.

# 2.

## Przygotowanie do badania

### Dlaczego przygotowanie jest tak ważne?

Dokładne przestrzeganie zaleceń dotyczących przygotowania do badania jest kluczowe dla uzyskania wiarygodnych wyników i umożliwia prawidłową ich interpretację. Badanie rozpoczyna się od pobrania na czczo tzw. próbki zerowej (przed wypiciem roztworu laktulozy). Jeśli poziom wodoru w tej próbce wyniesie >10 ppm, może to oznaczać nieprawidłowe przygotowanie do testu.

Pacjent odpowiada za prawidłowe przygotowanie do badania. Szczegóły znajdziesz poniżej.

### 1. Badania diagnostyczne – kiedy odczekać?

Niektóre badania i procedury mogą zaburzać wynik testu oddechowego SIBO.

Należy zachować odpowiednie odstępy czasowe:

- kolonoskopia, gastroscopia, RTG z kontrastem: min. 4 tygodnie przerwy;
- tomografia z kontrastem: min. 2 tygodnie przerwy;
- inne testy oddechowe (np. testy na nietolerancje – laktoza, fruktoza, sorbitol): zachowaj co najmniej 2 dni przerwy pomiędzy badaniami.

### 2. Leki i suplementy – co odstawić i na jak długo\*?

\*Wszystkie leki przyjmowane na stałe – ich odstawienie skonsultuj z lekarzem prowadzącym:

- leczenie antybiotykami (każdego rodzaju): min. 4 tygodnie przerwy od zakończenia kuracji;
- leki zawierające furaginę: min. 4 tygodnie przerwy;
- inhibitory pompy protonowej (np. omeprazol, pantoprazol): jeśli to możliwe, odstawić 7 dni przed testem;
- środki przeczyszczające (szczególnie laktuloza): min. 3 dni przerwy;
- leki przeciwbólowe (tj. Ibuprofen, Paracetamol, Aspiryna itp.): 1 dzień przerwy.

- probiotyki: odstawić na minimum 7 dni przed badaniem;
- prebiotyki (inulina, fruktooligosacharydy, błonnik w suplementach): odstawić na minimum 3–5 dni przed badaniem;
- witaminy i suplementy diety – w dniu badania nie wolno ich przyjmować;
- zioła i produkty bakteriobójcze (tj. czosnek, oregano - też w formie oleju, berberyna itp.): min. 1 tydzień przerwy;
- nie pal tytoniu, nie żuj gumy ani nie używaj preparatów do mocowania protez zębowych: przez co najmniej 12 godzin przed badaniem.

### ■ Uwaga:

Wszystkie inne suplementy zawierające błonnik, enzymy trawienne lub inne substancje wpływające na mikrobiotę jelitową mogą istotnie zaburzać wynik testu i powinny być odstawione minimum 3 dni wcześniej.

### ■ Ważne – wstrzymaj się z wykonaniem badania, jeśli:

- jesteś w trakcie infekcji z gorączką;
- masz biegunkę lub inne silne objawy jelitowe.

## 3. Dieta przygotowawcza 24h przed badaniem

Dieta przygotowawcza dzień przed badaniem jest kluczowa dla uzyskania miarodajnych wyników testu oddechowego SIBO. Instrukcja zawiera ogólne wytyczne przygotowane na podstawie polskich i amerykańskich zaleceń (m.in. North American Consensus) dotyczące produktów wskazanych i przeciwwskazanych, natomiast **szczegółowy jadłospis, który należy zastosować przed badaniem znajduje się na stronie [www.alab.pl](https://www.alab.pl/badanie/sibo-test-wodorowo-metanowy)**: <https://www.alab.pl/badanie/sibo-test-wodorowo-metanowy>

#### Ogólne zalecenia:

- dzień przed testem stosuj lekkostrawną, ubogobłonnikową i niskowęglowodanową dietę, tak aby zmniejszyć fermentację jelitową;
- zjedz ostatni posiłek poprzedniego dnia najpóźniej do godziny 20:00.

#### Co możesz spożywać dzień przed badaniem:

- gotowane mięso (najlepiej z jak najmniejszą ilością tłuszczu np. indyk),
- gotowana lub pieczona ryba,
- jaja,
- biały ryż (niewielka ilość, ugotowana lub przygotowana na parze) i białe pieczywo,
- sól i pieprz,
- tłuszcze w małej ilości – oliwa lub masło klarowane,
- wodę, herbatę i kawę (słaby napar, bez cukru i mleka).

#### Dzień przed badaniem unikaj:

- produktów zbożowych (tj. kasze, makarony, pieczywo) – dozwolony jest tylko biały ryż i białe pieczywo w niewielkiej ilości (patrz wyżej);
- surowych warzyw i owoców, nawet w formie gotowanej/przetworzonej;
- produktów zawierających dużo błonnika oraz wzdymających (np. fasola, kapusta, por, cebula);
- nabiału, produktów mlecznych (mleko, kefir, maślanka, jogurty, sery itp.);

- orzechów, pestek, nasion, roślin strączkowych;
- przetworów mięsnych – wędlin, kiełbas, produktów konserwowych;
- przypraw i ziół (poza dozwolonymi – wymienionym wyżej);
- słodzików i żywności „light” oraz produktów dla diabetyków.

#### 4. Postępowanie w dniu badania:

- zaplanuj sobie od 4 do 5 godzin na poranne przygotowania i przeprowadzenie całego badania;
- badanie wykonuje się rano, na czczo;
- pobieranie próbek do badania trwa 180 minut (3h);
- po przebudzeniu umyj zęby i dokładnie wypłucz jamę ustną wodą (najlepiej 1-2h przed rozpoczęciem badania);
- przed badaniem nie jedz i nie pij (poza niewielką ilością wody);
- w dniu badania nie przyjmuj suplementów diety oraz witamin;
- podczas trwania całego testu - nie spożywaj pokarmów, nie pij, pozostań w spokoju, bez intensywnego ruchu i stresu, nie spaceruj, nie śpij.

# 3.

## Przebieg badania – instrukcja krok po kroku

### 1. Przygotowanie próbek

1. Naklej etykiety na 10 próbek – opisz je swoimi danymi i ponumeruj od 1 do 10.
2. Wymieszaj całą zawartość słoiczka z laktulozą w szklance letniej wody.

**Odstaw – nie pij jeszcze roztworu!**

### 2. Pobranie próbki nr 1 – „zerowej” (na czczo)

1. Przygotuj ustnik z woreczkiem i adapterem z igłą.  
**Ważne:** w woreczku znajduje się specjalny otwór, który zapewnia odpowiednią cyrkulację powietrza podczas pobrania.
2. Włóż pierwszą próbkę do adaptera (do połowy – jeszcze nie przebijaj).
3. Weź normalny wdech, zamknij usta wokół ustnika i spokojnie wydychaj powietrze.
4. Podczas wydechu worek na powietrze zostanie wypełniony. Kontynuuj wydech do ustnika, aby worek był napompowany i dociśnij próbkę do końca adaptera z igłą, tak aby korek został przebity przez igłą.
5. Po 1-2 sekundach wyciągnij szklaną próbkę z uchwytu i odłóż ją na bok.
6. Trzymaj napompowany worek do momentu wyjęcia próbki z adaptera.
7. Nie przebijaj tej samej próbki ponownie!
8. Zanotuj godzinę pobrania próbki zerowej (nr 1) w protokole.

### 3. Wypicie laktulozy i pobranie kolejnych próbek (2–10)

1. Teraz wypij przygotowany roztwór laktulozy.
2. Od tego momentu licz czas i pobieraj kolejne próbki co 20 minut, aż zbierzesz wszystkie 10.
3. Każdorazowo stosuj taką samą technikę jak przy próbce zerowej.
4. W protokole zapisuj dokładne godziny pobrania każdej próbki i notuj ewentualne objawy (np. wzdęcia, ból brzucha, odbijanie, nudności).

### 4. Harmonogram pobierania próbek

Nr próbki	Czas pobrania
Próbka nr 1.	Pobranie pierwszej próbki przed wypiciem roztworu laktulozy (na czczo)
Wypicie roztworu laktulozy - od tego momentu zacznij liczyć czas (uruchom minutnik)	
Próbka nr 2.	20 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 3.	40 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 4.	60 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 5.	80 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 6.	100 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 7.	120 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 8.	140 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 9.	160 minut po wypiciu laktulozy
Próbka nr 10.	180 minut po wypiciu laktulozy

#### Uwaga:

Przestrzeganie czasu pobierania próbek jest kluczowe dla uzyskania wiarygodnych wyników badania.

### 5. Po zakończeniu badania

- Umieść probówki w papierowym statywie.
- Dołącz wypełniony protokół.
- Zabezpiecz wszystko w pudełku.
- Odeślij niezwłocznie materiał za pomocą dostępnych opcji.
- Ważne: w pudełku znajdują się kody kreskowe, które umożliwiają identyfikację materiału pacjenta i odbiór wyników. Dwa z nich zostały już umieszczone na:
  1. oświadczeniu pacjenta (wypełnij i odeślij je w pudełku wraz z materiałem);
  2. kartoniku do odbioru wyników (zostaw go w celu odebrania wyniku badań).

Dodatkowe kody umieść na:

1. protokole przeprowadzenia badania;
2. pudełku, w którym odeślesz materiał (probówki).

## Wynik badania i dalsze kroki:

- Czas oczekiwania na wynik: do 12 dni roboczych od zarejestrowania materiału w laboratorium.
- Po otrzymaniu wyniku: skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, by omówić wyniki i dalsze postępowanie terapeutyczne.

# 4.

## Odesłanie badania

### **Pamiętaj, aby odesłać zestaw niezwłocznie po pobraniu materiału.**

Badanie należy zaplanować tak, aby wykonać je i nadać przesyłkę od poniedziałku do środy.

Zalecamy wykonanie badania w dniu nadania przesyłki (kurierem lub poprzez Paczkomat® InPost).

### **Przy zakupie badania wybrałeś jedną z trzech opcji dostawy: paczkomat® InPost, kurier InPost, oraz kurier UPS.**

Materiał odsyłasz taką samą drogą, jaką przyszło zamówienie, czyli:

1. Paczkomat InPost® (dostawa) - paczkomat® InPost (zwrot).
2. Kurier InPost (dostawa) - kurier InPost (zwrot).
3. Kurier UPS (dostawa) - kurier UPS (zwrot).

### **Odsyłając zestaw, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:**

#### **Opcja 1. Paczkomat® InPost**

Po zakupie badania w sklepie alab.pl wybierając opcję „paczkomat” otrzymasz kod umożliwiający nadanie zwrotne przesyłki w Paczkomacie® InPost wraz z terminem, po którego upływie kod utraci ważność (45 dni od otrzymania kodu). Informacje otrzymasz e-mailem w ciągu 2 dni roboczych od InPost.

#### **Przygotowanie przesyłki:**

- umieść pobrany materiał wraz z kodem kreskowym w pudełku,
- pudełko włóż do foliopaku i dokładnie zamknij,
- na opakowaniu przesyłki zapisz kod otrzymany e-mailem od InPost.

#### **Nadanie przesyłki w Paczkomacie® InPost:**

- na ekranie urządzenia wybierz opcję „Nadaj paczkę”,
- wpisz kod otrzymany e-mailem od InPost,
- włóż przesyłkę do skrytki i zamknij drzwiczki.

Przesyłka zostanie automatycznie wysłana do laboratorium.

## **Opcja 2. Kurier InPost**

W zestawie do pobrania badania, który otrzymasz znajduje się etykieta zwrotna (ważna 60 dni od dnia zakupu) oraz foliopak.

### **Przygotowanie przesyłki:**

- umieść pobrany materiał wraz z kodem kreskowym w pudełku;
- pudełko włóż do foliopaku i dokładnie zamknij;
- naklej etykietę zwrotną na foliopak;
- aby zlecić odbiór przesyłki przez kuriera InPost, wyślij e-mail na adres [przesylki@alab.com.pl](mailto:przesylki@alab.com.pl) z danymi niezbędnymi do zamówienia kuriera:
  - adres odbioru,
  - imię i nazwisko,
  - numer telefonu kontaktowego,
  - data i godzina odbioru,
  - numer zamówienia (znajdziesz go w mailu potwierdzającym zakup badania),
  - informacja o tym, że jest to badanie wysyłkowe.
- mailowo otrzymasz potwierdzenie zamówienia kuriera InPost z adresu [przesylki@alab.com.pl](mailto:przesylki@alab.com.pl);
- przekaż kurierowi przesyłkę w umówionym terminie.

## **Opcja 3. Kurier UPS**

Do zestawu pobraniowego został dołączony list przewozowy ważny 30 dni od dnia zakupu. Pamiętaj, aby odesłać zestaw niezwłocznie po pobraniu materiału.

### **Przygotowanie przesyłki:**

- umieść pobrany materiał w pudełku,
- zapakuj pudełko w załączoną kopertę z etykietą zwrotną UPS,
- zadzwoń na infolinię UPS +48 22 534 00 00 i zamów Kuriera po odbiór przesyłki.

# 5.

## Odbiór wyników

Zatrzymaj swój kod badania!



Tutaj odbierzesz wynik

Wynik online można odebrać na stronie <https://www.alab.pl/wyniki>

1.

Podaj PESEL lub datę urodzenia.

2.

Wpisz kod kreskowy badania.

3.

Kliknij „Pobierz wyniki badań”.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości skontaktuj się z nami: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl)

Więcej informacji o badaniu:



[www.alab.pl/badanie/sibo-test-wodorowo-metanowy](http://www.alab.pl/badanie/sibo-test-wodorowo-metanowy)

[www.alab.pl](http://www.alab.pl)

ALAB laboratoria Sp. z o.o.

Biuro Obsługi Klienta: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl), tel. 22 349 11 94

Adres do korespondencji: ul. Zawodzie 22, 02-981 Warszawa



Sprawdź jak wykonać test oddechowy SIBO - film instruktażowy