

PREPARAZIONE BREATH TEST LATTULOSIO

Per prepararti al meglio al **breath test al lattulosio** (utilizzato per la SIBO o il tempo di transito intestinale), nei **3 giorni precedenti** evita latte, latticini, yogurt, legumi, frutta e verdura. Il giorno prima, cena con riso, carne o pesce conditi solo con olio e sale, dopodiché inizia il digiuno per **8-10 ore**.

La preparazione dettagliata richiede attenzione alle diverse fasi:

1. Nei 7-15 giorni precedenti (su indicazione medica)

Sospendi l'assunzione di antibiotici, lassativi, probiotici, fermenti lattici e gastroprotettori, che potrebbero alterare la flora batterica intestinale e falsare il risultato.

2. Nei 3 giorni precedenti

Elimina completamente dalla dieta i seguenti alimenti:

- Latte, formaggi, yogurt e derivati (burro, panna).
- Frutta e verdura.
- Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli).
- Cereali integrali ed eccedenze di pane e pasta.
- Insaccati e cibi confezionati che possono contenere lattosio.



**DOMUS
GRATIAE**
centro diagnostico

TERNI / via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



MURRI
diagnostica
fisio-kinesiterapia

TERNI / via Italo Calvino, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO / via dell'Innovazione, 1A
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it



**CENTRO
ATTIVITÀ
MOTORIE**

fisioterapia - diagnostica
visite specialistiche

TERNI / Via del Modulo, 6
tel. 0744.304590
prenotazioni@centroattivitaemotorie3.it



**CENTRO
MEDICO
VALNERINA**

fisioterapia - diagnostica
visite specialistiche

ARRONE / Via Rimembranze, 59
tel. 0744.388626
centromedicovalnerina@cidatsanita.it

3. Il giorno precedente

- **Colazione e Pranzo:** consuma cibi semplici come tè, fette biscottate o riso bollito.
- **Cena:** l'ultimo pasto deve essere molto leggero. Preferisci riso bollito con un filo d'olio, oppure carne/pesce ai ferri. Bevi solo acqua naturale.
- **Dalle ore 21:00 (o 8-10 ore prima del test):** inizia il digiuno totale. Non potrai più mangiare, bere (se non piccoli sorsi d'acqua), fumare né fare sforzi fisici.

4. Il giorno dell'esame

- Presentati a digiuno.
- Non è consentito lavare i denti ma è consigliato fare degli sciacqui con il collutorio per igienizzare il cavo orale.
- Evita assolutamente di fumare dal risveglio fino al termine della prova.

L'esame consiste nel soffiare in alcune apposite provette prima e dopo aver ingerito una soluzione a base di lattulosio.



**DOMUS
GRATIAE**
centro diagnostico

TERNI / via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



MURRI
diagnostica
fisio kinesiterapia

TERNI / via Italo Calvino, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO / via dell'Innovazione, 1A
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it



**CENTRO
ATTIVITÀ
MOTORIE**

fisioterapia – diagnostica
visite specialistiche
TERNI / Via del Modulo, 6
tel. 0744.304590
prenotazioni@centroattivitaemotorie3.it



**CENTRO
MEDICO
VALNERINA**

fisioterapia – diagnostica
visite specialistiche
ARRONE / Via Rimembranze, 59
tel. 0744.388626
centromedicovalnerina@cidatsanita.it