

Preparo para Teste Respiratório

SIBO · IMO · Lactose · Frutose · H2 / CH4 / H2S

Este exame avalia a presença de supercrescimento bacteriano (SIBO/IMO), intolerâncias alimentares e outros distúrbios digestivos por meio da análise do ar exalado. **Siga todas as orientações abaixo com atenção** para garantir a precisão do resultado.

Duração	Tipo de Exame	Pedido Médico
2 a 3 horas	Não invasivo · sem coleta de sangue	Obrigatório

DIETA DO DIA ANTERIOR (muito importante!)

PODE comer no dia anterior

- Arroz branco cozido
- Carne bovina, frango ou peixe grelhado (sem temperos industrializados)
- Ovos cozidos, mexidos ou estrelados
- Azeite de oliva e sal a gosto
- Água à vontade

NÃO pode comer no dia anterior

- Feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico e derivados
- Leite, queijo, iogurte e laticínios em geral
- Pão, massas, biscoitos, farinha de trigo
- Frutas (especialmente maçã, pera, banana, melancia)
- Brócolis, couve, repolho, cebola, alho, aspargos
- Mel, açúcar, refrigerantes, sucos
- Álcool de qualquer tipo



Preparo para Teste Respiratório

SIBO · IMO · Lactose · Frutose · H2 / CH4 / H2S

NO DIA DO EXAME | Siga estes passos

- 1 Jejum completo de **12 horas** antes do exame somente água é permitida, pequena quantidade, até às 0h
- 2 Faça a higienização bem feita da cavidade oral e use enxaguante bucal sem álcool
- 3 Não fume no dia do exame. Não use chicletes ou balas.
- 4 Não praticar exercícios físicos intensos na **1 hora anterior**
- 5 Chegar com **10 minutos de antecedência** com o pedido médico em mãos
- 6 Usar roupas confortáveis, o exame é realizado sentado

SUSPENSÃO DE MEDICAMENTOS | Atenção redobrada

Medicamento	Tempo de suspensão	Observação
Antibióticos (exceto colírios)	4 semanas	Amoxicilina, claritromicina, metronidazol etc.
Análogos de GLP-1	3 semanas	<i>Ozempic®, Rybelsus®, Wegovy®, Mounjaro®).</i>
Colonoscopia, enema opaco	2 semanas	Procedimentos com preparo intestinal
Laxativos	5 a 7 dias	Suspender se clinicamente possível