



## BOTATAKO HIDROGENO-ARNASAREN TESTA EGITEKO ARAUAK, AZUKREEKIKO INTOLERANTZIA ZEHAZTEKO (LAKTOSA, FRUKTOSA ETA SORBITOL)

Azukre, laktosa, fruktosa eta sorbitolaren presentzia eta intolerantzia diagnostikatzen laguntzen duen proba da.

Hesteetako bakterioek azukre desberdinak digeritzean sortzen duten hidrogenoaren neurketa egiten da.

### PROBA EGITEN DEN EGUNA

- Proba goizez egiten da, AUOko kanpo-kontsulten eraikineko beheko solairuan (013 aretoa).
- Proba baino 24 ordu lehenago, honekin batera doan dieta egin beharko duzu (ikus atzealdea).
- Aurreko gauetik baraurik egon behar duzu (solidoak, likidoak, txikleak, gozokiak barne), gutxienez 10 orduz.
- Joan probara, ahoaren higie zorroztza egin ondoren.

### ZERTAN DATZA PROBA?

- Azukre bakoitza egun batean egin behar da, ezin dira egun berean bi azukre aztertu
- Miaketa-gelan, Klorhexidinaz bustiko da, eta oinarrizko zehaztapen bat egingo da; horretarako, ahoko batetik putz egin beharko duzu.
- Horren ondoren, probaren ardura duten erizainek aztertzen ari garen azukrea emango dizute, uretan disolbatuta, eta gela horretan hartuko duzu.
- Probak irauten duen bitartean, eserita egongo zara, ezin duzu jan, edan, ariketa fisiko indartsurik egin edo eta loak hartu.
- 20 minuturo, ahoko batetik putz egingo duzu aparatuan. Proba honek 3 orduko iraupena du.

### OHARRAK:

- Gogoratu ez duzula proba egin behar aurreko 4 asteetan antibiotikoa hartu baduzu edo kolonoskopiarako prestatu bazara.
- Gogoratu ez duzula proba egin behar 2 aste lehenago Bismutoa hartu baduzu, ez libragarririk, ez probiotikorik, ez prokinetikorik (Zidine, Levogastrol...) aurreko 7 egunetan.
- Beherakoa izanez gero, proba egingo dizuten langileei jakinarazi beharko diezu.

### ARRISKUAK:

- Proba egin bitartean eta/edo hurrengo 24 orduetan, sabeleko mina, beherakoa eta gasak izan ditzake.
- Hurrengo egunean erizainaren dei bat jasoko duzu, probaren ondorengo sintomak baloratzeko.

Harremanetarako telefonoak: zalantzarik izanez gero, deitu 945 00 75 15 telefonora (Luzap: 812139). Ezin baduzu kontsultara joan edo hitzordua aldatu behar baduzu, deitu 945007515 telefonora.



## BOTATAKO HIDROGENO-ARNASAREN TESTA EGITEKO ARAUAK, AZUKREEKIKO INTOLERANTZIA ZEHAZTEKO (LAKTOSA, FRUKTOSA ETA SORBITOL)

Proba behar bezala egin ahal izateko, **komeni da 24 ordu lehenago egitea** adierazitako dieta:

### DEBEKATUTAKO ELIKAGAIK

- Frutak, barazkiak, barazkiak, zerealak, lekaleak
- Ontziraturako edozein elikagai mota (patatak, pizzak, zizka-mizkak), fruitu lehorrak, gailetak, opil industrialak, pastelak, ogi txigortua, york edo indioilar urdaiazpikoa, etab.
- Ahal dela, gaztak saihestu.
- Ez edan landare- edo zereal-esnerik (soja, oloa, etab.)
- Ez hartu gasdun edo gasik gabeko edaririk eta zukurik, ezta ontziturik ere.
- Ezta Cola Cao, Nesquik edo txokolaterik
- Ez du txiklerik edo gozokirik jaten, azukredunak zein azukregabeak.

### ONARTUTAKO ELIKAGAIK

- Txahala, oilaskoa eta arraina plantxan, goarniziorik gabe
- Arrautzak (frijituta, egosita edo tortilla frantsesean).
- Urdaiazpiko osasuntsua, ontziratuta gabea.
- Banana 1 (hartu goiz erdian edo bazkarian, ez gauean).
- Esne eta jogurt naturalak (ez zaporeenak) azukrerik eta edulkoratzailerik gabe, toleratzen baditu. Kafea baimenduta dago.
- Arroz zuria (ez mikrouhin-labeetarako aurrez prestatutako edalontziak) eta ez integralak, tomate edo tipula, barazki edo bestelako ongarririk gabeak.
- Gatza eta olio baimenduta daude.

### DIETAREN ADIBIDEA:

Gosaria	Hamaiketakoa	Bazkaria	Merienda	Afaria
Azukrerik eta edulkoratzailerik gabeko esne edo jogurt naturala.	Banana 1.	Arroz zuri egosia + txahala, oilaskoa edo arraina plantxan.	Urdaiazpiko osasuntsua ebaki eta/edo jogurt naturalean.	Arroz zuri egosia + tortilla frantsesa + jogurt naturala.