

BREATH TEST AL LATTOSIO

Il lattosio, contenuto nel latte e nei suoi derivati, è un disaccaride, ovvero uno zucchero composto da due zuccheri più semplici: galattosio e glucosio.

Per poter essere correttamente digerito dall'organismo, il lattosio deve essere diviso nelle sue due componenti primarie dall'enzima lattasi che, se carente, non consente la sua adeguata digestione.

L'intolleranza al lattosio non è un disturbo pericoloso ma è associato a sintomi fastidiosi, come dolori addominali, gonfiore, meteorismo, diarrea e/o stitichezza.

Il Breath Test è l'esame definito *gold standard* per la diagnosi di intolleranza al lattosio.

PREPARAZIONE PER LATTOSIO

E' necessario rispettare alcune norme per la corretta riuscita del test:

- a) Nei 15 giorni che precedono l'esame, il paziente deve evitare l'assunzione di antibiotici.
- b) Nei 7 giorni che precedono l'esame, il paziente non deve fare alcuna terapia a base di:
- c) Fermenti lattici, procinetici, antidiarroidici e lassativi.

L'utilizzo di terapie con antibiotici o l'abuso di lassativi può ridurre la flora intestinale compromettendo il risultato del test.

nei tre giorni precedenti l'esame, evitare:

- Latte vaccino e di capra sia polvere che fresco che intero che scremato;
- Burro, yogurt e margarine poiché alcune contengono latte;
- Formaggi di tutti i tipi, biscotti, cioccolato e creme di pasticceria contenenti latte, burro, crema di whisky e gelati;
- Lattosio compresi i granuli omeopatici;
- Salse e ragù, polenta e purè di patate, alimenti surgelati, salumi .

Il paziente **il giorno prima dell'esame** deve evitare:

- Carboidrati complessi e fibre come frutta, verdura, pasta e legumi.;
- Alcolici e bevande gassate;
- Caramelle e gomme da masticare;
- Condimenti vari ad eccezione di poco olio evo.

Può alimentarsi esclusivamente con:

- COLAZIONE: una tazza di tè o caffè d'orzo
- PRANZO: un piatto di riso bollito condito con poco olio oppure una bistecca ai ferri o pesce lesso.
- MERENDA: una tazza di tè o caffè d'orzo.
- CENA: un piatto di riso bollito condito con poco olio oppure una bistecca ai ferri o pesce lesso.

- Dalle ore 21.00 del giorno precedente l'esame il paziente deve osservare un digiuno completo
- Il giorno dell'esame il Paziente deve restare a digiuno da almeno 8/10 ore, non fumare, non lavarsi i denti, non svolgere attività fisica.
- evitare di bere acqua oppure, in caso di necessità, bere solo mezzo bicchiere di acqua liscia
- prima dell'esame effettuare a casa un lavaggio orale con collutorio a base di Clorexidina senza alcool.

ESECUZIONE DEL TEST

Il Breath Test al Lattosio prevede la determinazione dell'idrogeno e del metano contenuto nel respiro a digiuno e dopo aver assunto 25 gr. di lattosio disciolti in un bicchiere di acqua.

Il test dura quattro ore e prevede determinazioni dell'idrogeno e del metano ogni 30 minuti raccogliendo campioni di aria tramite sacche sterili.

Nelle quattro ore di durata del test bisogna ridurre al minimo l'attività fisica e rimanere digiuni.

E' consigliabile non effettuare l'esame in corso di una diarrea importante.