

Preparazione al Breath Test al Lattosio

Il tempo di effettuazione dell'esame è di 4 ore, il test non è esentabile in quanto fuori dal tariffario regionale pertanto è possibile effettuarlo solo a pagamento: si effettua una lettura basale prima di assumere la soluzione di lattosio e poi si effettuano letture dell'espirsto ogni 30 minuti (quindi 8 letture).

Il Breath Test perde valore diagnostico nei soggetti sani intolleranti al lattosio, ma con una flora intestinale scarsa, compromessa dall'uso di antibiotici o dall'abuso di lassativi e clisteri. Questi soggetti possono infatti risultare falsamente negativi al test (quindi apparire sani nonostante siano effettivamente intolleranti al lattosio). Falsi positivi, invece, sono meno frequenti e legati alla presenza di una sovracrescita batterica nel tenue (SIBO).

Preparazione del paziente:

per la massima attendibilità del test:

- Il paziente deve evitare nelle 48 ore precedenti l'esame, latte e latticini di origine animale (ammesso, ad esempio, il latte di soia o di riso), ma anche tutti i prodotti alimentari che possono contenere lattosio come additivo: panini al latte e prodotti da forno, biscotti, pizze dolci, crostate, plum-cake, dolcetti, merendine, cioccolato, nutella, gelati, creme, budini condimenti e salse varie, salumi ed insaccati ad eccezione di prosciutto crudo, coppa, culatello e bresaola.
- Il paziente deve essere a digiuno da almeno 10 ore, in particolare, la sera prima dell'esame mangiare solo ed esclusivamente riso, carne non conservata, uova o pesce, condire solo con olio e sale, può bere solo acqua non gassata, evitando fibre e carboidrati complessi come quelli contenuti in frutta, verdura, pane e pasta; evitare anche caramelle, chewing-gum e alcolici.
- Il giorno prima e la mattina dell'esame NON fumare ed evitare il contatto con persone che fumano.
- Si consiglia, la mattina del test, un accurata igiene orale con dentifricio e collutorio.
- Il Breath Test deve essere eseguito almeno 4 settimane dopo terapia con antibiotici, lavaggio intestinale o enteroscopia e almeno 1 settimana dopo l'uso di lassativi e fermenti lattici.

Se condotto nel pieno rispetto di queste regole, il Breath Test permette di diagnosticare con certezza l'intolleranza al lattosio, indirizzando il clinico ed il paziente verso scelte alimentari corrette.