

Trata-se de um teste muito simples e indolor. Apenas terá de ingerir uma solução e expirar para um aparelho de medição de hidrogénio, ou hidrogénio e metano, conforme o que tenha agendado. Após a ingestão do substrato em estudo, caso haja intolerância, poderão surgir sintomas como distensão abdominal, flatulência, cólicas e diarreia durante 24 horas.

O teste tem a duração aproximada de 4 horas.

Não pode ter realizado colonoscopia nos 30 dias anteriores ao exame.

Nas duas semanas anteriores ao exame:

- Não pode tomar laxantes ou antibióticos, mas pode tomar lactulose (Laevolac®) até à antevéspera;
- Não pode aplicar clisteres.

Nos dois dias antes do exame:

- Não pode tomar medicação para o estômago;
- Não pode ingerir bebidas alcoólicas.
- Suspender a toma de probiótico, caso esteja a tomar.

No dia anterior ao exame:

- Só pode comer carne ou peixe grelhado ou cozido, e arroz branco;
- Só pode beber água mineral;
- Nas 12 horas anteriores ao exame não pode comer, só beber pequenas quantidades de água;
na hora anterior ao teste não pode beber água nem fumar.

Dúvidas frequentes sobre a dieta da véspera:

- Todos os derivados de carne ou peixe são proibidos, como fiambre, salsichas, patés, chouriço, presunto, conservas, arroz de cabidela;
- O peixe ou a carne não podem ter pão ralado (panados) nem polme com farinha;
- Pode usar azeite para cozinhar o arroz, mas não cebola ou alho;
- Não pode ingerir feijão, favas, pão, aveia, bolachas, tostas, cereais de pequeno-almoço, milho, batata, massas;
- Não pode comer fruta nem legumes, crus ou cozinhados;
- Não pode ingerir açúcar ou adoçantes;
- Não pode ingerir leite ou derivados como queijo ou logurte;
- Estão proibidas bebidas alcoólicas, chás, refrigerantes, café ou descafeinado, bebidas de cevada, sumos, ou qualquer outra bebida além de água mineral; Não pode acrescentar nada à água para lhe dar sabor, como limão.

Se estes cuidados não forem tomados o teste não será realizado.