



Ospedali Privati Forlì  
VILLA SERENA  
VILLA IGEA

## MODULO INFORMATIVO PREPARAZIONE PER IL BREATH TEST AL LATTOSIO

### Cos' è Il Breath Test ?

Il Breath Test, termine anglosassone italianizzabile in Test del respiro, rappresenta un prezioso ausilio nella diagnosi di intolleranze alimentari e sindromi da malassorbimento. Questi disturbi dipendono dalla mancata digestione e/o assorbimento di particolari nutrienti assunti con la dieta; Il breath test all'idrogeno dopo somministrazione per via orale di lattosio è un esame semplice, affidabile e non invasivo, utile per la diagnosi di intolleranza al lattosio: per questo è oggi considerato il gold standard.

### In cosa consiste l'esame ?

La metodica operativa del breath test, prevede l'assunzione di una dose prestabilita di un determinato zucchero e la successiva analisi dei gas espirati dal soggetto dopo un certo periodo di tempo. Si ricerca in particolare il picco di idrogeno nell'aria espirata, la cui presenza è spia di fermentazione dello zucchero non assorbito, da parte della flora batterica intestinale.

La durata dell'esame è di circa 3-4 ore.

Il Breath test al lattosio viene eseguito generalmente al mattino, dopo un digiuno di almeno 8 ore.

- **15 giorni prima dell'esame**, è necessario non assumere antibiotici, fermenti lattici e lassativi
- **La sera prima dell'esame** è *consigliato* cenare con : riso bollito condito con olio/ carne alla piastra / pesce ai ferri o bollito; Pane comune, grissini, fette biscottate(prive di lattosio), Consentiti sono pure i seguenti alimenti: marmellate, miele, caffè, succhi di frutta, spremute, frullati, centrifughe di frutta , latte di riso o di soia.

*Assolutamente proibiti sono invece alimenti quali:*

- Latte e latticini di origine animale, panini al latte e prodotti da forno, biscotti, pizze dolci, crostate, plumcake, dolcetti, merendine, cereali per la prima colazione, cioccolato, nutella, gelati, creme, budini, purea di patate istantaneo, alimenti e bevande dietetiche, condimenti per insalate, molti prodotti non a base di latte fresco (es. " creamer" per caffè, guarnizioni tipo panna montata), salumi o insaccati ad eccezione del prosciutto crudo di coppa, culatello, bresaola, carne secca, prodotti da siero (di latte), caglio, ricotta, latte in polvere delipidato, latte evaporato, latte condensato

Importante è sottolineare che: il lattosio è usato come base per più del 20% dei farmaci prescrivibili e per circa il 6% dei prodotti farmaceutici da banco. Questi prodotti, data l'esigua quantità di lattosio presente, possono disturbare solo i soggetti con marcata intolleranza al lattosio. Per quanto riguarda lo yogurt, non è sempre presente la reale composizione di questo alimento.....