

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 necessario cenare entro le ore 19.00.
- **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 anche 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 prescrittibili 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.

**Se non vengono rispettate queste regole, telefonare nei poliambulatori al numero 0543.419515 (dalle ore 7 alle ore 14 dal lunedì al venerdì) o agli sportelli fino alle ore 19 dal lunedì al venerdì , per spostare l'appuntamento.**

Con la presente confermo di aver letto e compreso le informazioni riportate nel modulo, e di aver ricevuto spiegazioni esaurienti alle mie domande circa le modalità di svolgimento e le finalità dell'esame breath test al lattosio.

Acconsento a sottopormi all'esame                       NON acconsento a sottopormi all'esame

Data \_\_\_\_\_ Firma del/della paziente \_\_\_\_\_

Firma dell'operatore \_\_\_\_\_