



Breath Test Instructions

WHAT IS A BREATH TEST?

The breath test can help determine if you have conditions such as Small intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO), Lactose intolerance, and Fructose intolerance. Intestinal bacteria produce hydrogen gas in the body through the fermentation of carbohydrates such as glucose, fructose, or lactose, which can cause symptoms of bloating, abdominal discomfort, or diarrhea.

BEFORE YOUR TEST

Stop all antibiotics and probiotics at least ten (10) days before your test, unless instructed otherwise by your provider. Do not take ANY laxatives for at least two (2) days before your test.

THE DAY BEFORE YOUR TEST, PLEASE LIMIT YOUR DIET:

Here are examples of foods that you CAN eat:

- Baked or broiled chicken, fish, or turkey (salt and pepper only)
- White bread only
- Plain steamed white rice
- Eggs
- Clear chicken or beef broth
- Water
- Non-flavored black coffee, or tea but NO creamer or milk

AVOID foods like:

- Pasta, whole grain products, bran, high fiber cereals, granola, etc.
- Fresh, dried, or canned fruit such as bananas, melons, grapes, watermelon, raisins, fruit juices, or fruit sauces
- Vegetable juices, potatoes, beets, beans, carrots, celery, cucumber, eggplant, lettuce, mushrooms, bell peppers, squash, zucchini, broccoli, cauliflower, brussels sprouts, cabbage, kale, beans, lentils, corn
- Nuts, seeds, and beans.
- Milk, cheese, ice cream, yogurt, butter

ON THE DAY OF YOUR TEST

- You must fast AFTER MIDNIGHT on the day of your test. This means you may NOT drink or eat anything (except as directed below) until your test is complete.
- You may take your regular medications (except antibiotics) with water 6 hours before the test.
- Do NOT smoke or exercise at least one (1) hour before your test.

For the SIBO breath test - Pick up your prescription of 45ml of Lactulose from your local pharmacy within three days of your initial clinic visit. On the day of the test, drink all 45ml of the lactulose precisely 1 hour before you arrive for your test.

For the Fructose intolerance test - drink 12oz of REGULAR Coca-Cola or Sprite three (3) hours before coming to the office. (Do NOT drink diet sodas)

For the Lactose intolerance test - drink 16oz of whole white cow's milk three (3) hours before coming to the office (Do NOT drink 2% or skim milk)

PERFORMING THE BREATH TEST

After you arrive at the office, you will be directed to breathe into the HBT Sleuth device. If you are performing the Fructose malabsorption or Lactose malabsorption test, then you will be asked to exhale into the device once.

If performing the SIBO test, you will be asked to exhale into the HBT Sleuth device once for baseline measurement every 30 minutes over 1.5 hours (3 total breath samples). You may return to the waiting room between exhalations until you are called for your next breath. Results will be provided to you at the end of your visit.



Instrucciones para la prueba de respiración

¿QUÉ ES UNA PRUEBA DE RESPIRACIÓN ?

La prueba puede ayudar a determinar si tiene infecciones como sobrecrecimiento y bacterias del intestino delgado (SIBO), intolerancia a lactosa e intolerancia a la fructosa. Las bacterias intestinales producen gas hidrógeno en el cuerpo a través de la fermentación de carbohidratos como la glucosa, la fructosa o la lactosa, lo que puede causar síntomas de hinchazón, malestar abdominal o diarrea.

ANTES DE LA PRUEBA

- **SUSPENDA los antibióticos y probióticos** al menos diez (10) días antes de su prueba, a menos que su proveedor le indique lo contrario.
- No tome NINGÚN laxante durante al menos dos (2) días antes de su prueba.

EL DÍA ANTES DE LA PRUEBA, LIMITE SU DIETA:

Estos son algunos ejemplos de alimentos que PUEDES comer:

- Pollo, pescado o pavo al horno o a la parrilla (solo sal y pimienta)
- Solo pan blanco
- Arroz blanco al vapor
- Huevos
- Caldo claro de pollo o carne de res
- Agua
- Café negro sin sabor, o té, pero SIN crema ni leche

EVITE alimentos como:

- Pasta, productos integrales, salvado, cereales con alto contenido de fibra, granola, etc.
- Frutas frescas, secas o enlatadas, como plátanos, melones, jugos de frutas o salsas de frutas
- Jugos de verduras, papas, remolacha, frijoles, zanahorias, apio, pepino, berenjena, lechuga, pimientos morrones, calabaza, calabacín, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, col rizada, frijoles, lentejas, maíz.
- Nueces, semillas y frijoles
- Leche, queso, helado, yogur, mantequilla

EL DÍA DE LA PRUEBA

- Debe ayunar DESPUÉS DE LA MEDIANOCHE del día de su examen. Esto significa que NO puede beber ni comer nada (excepto como se indica a continuación) hasta que se complete la prueba.
- Puede tomar sus medicamentos habituales (excepto antibióticos) con agua 6 horas antes de la prueba.
- NO fume ni haga ejercicio al menos una (1) hora antes de su prueba.

Para la prueba de aliento SIBO - Recoja su receta de 45 ml de lactulosa en su farmacia local dentro de los tres días posteriores a su visita inicial a la clínica. El día de la prueba, beba los 45 ml de lactulosa exactamente 1 hora antes de llegar a la prueba.

Para la prueba de intolerancia a la fructosa - beba 12 onzas de Coca Cola o Sprite REGULAR tres (3) horas antes de venir a la oficina. (NO beba refrescos dietéticos)

Para la prueba de intolerancia a la lactosa, beba 16 onzas de leche de vaca blanca entera tres (3) horas antes de venir a la oficina (NO beba leche al 2% o descremada)

REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE ALIENTO

Después de llegar a la oficina, se le indicará que respire en el dispositivo HBT Sleuth. Si está realizando la prueba de malabsorción de fructosa o malabsorción de lactosa, se le pedirá que exhale en el dispositivo una vez.

Si está realizando la prueba SIBO, se le pedirá que exhale en el dispositivo HBT Sleuth una vez para la medición de referencia cada 30 minutos durante 1,5 horas durante 1,5 horas (3 muestras de aliento en total). Entre exhalaciones, puede regresar a la sala de espera hasta que lo llamen para su próxima respiración. Los resultados se le proporcionarán al final de su visita.