

Pirms Laktozes intolerances testa:

Ūdeņraža izelpas tests ir diagnostikas tests, ko izmanto, lai noteiktu laktozes malabsorbciju (uzsūkšanos). Šis izmeklējums parasti aizņem apmēram 2-3 stundas.

24 stundas pirms elptesta:

- nedrīkst ēst saliktos ogļhidrātus (pilngraudu produktus, augļus un dārzeņus lielā apjomā, dažādas putras), lietot alkoholu;
- nedrīkst nodarboties ar izteikti augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.
- **24 stundas pirms** izmeklējuma izvairieties no piena produktiem, ēdieniem ar augstu šķiedrvielu saturu.
- **24 stundas pirms** izmeklējuma nedrīkst lietot antibiotikas un caurejas līdzekļus.

12 stundas pirms elptesta:

- Vismaz 12 stundas pirms izmeklējuma nedrīkst ēst.
- 12 stundas pirms jāizvairās no alkohola lietošanas un alkoholu saturošu mutes skalojamo līdzekļu lietošanas

Elptesta dienā:

- jāiztīra zobi un jāizskalo mutes dobums ar tam paredzētu dezinficējošu līdzekli (testu var veikt **2h pēc** zobu tīrīšanas);
- Izmeklējums veicams tukšā dūšā.
- **Vismaz 2 stundas pirms** nedrīkst ēst, smēķēt, košļāt košļājamo gumiju un lietot citus mentolu saturošus produktus;
- Testa laikā nedrīkst gulēt un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm;
- Testa sākumā pacients izdzer speciāli sagatavotu cukura šķīdumu;

- Pēc 15 minūtēm tiek veikti pirmie metāna un ūdeņraža līmeņa mērījumi izelpā;
- Atkārtoti mērījumi tiek veikti ik pa 15 līdz 30 minūtēm;