



PREPARAZIONE ALL'H2 BREATH TEST (TEST DEL RESPIRO CON IDROGENO) (LATTOSIO, LATTULOSIO, GLUCOSIO, FRUTTOSIO, SORBITOLO)

Foglio informativo per il paziente – Medical Group

Introduzione

L'H2 Breath Test (Test del Respiro all'Idrogeno) è un esame diagnostico non invasivo utilizzato per individuare **malassorbimenti intestinali** (es. intolleranza al lattosio, al fruttosio, al sorbitolo) o la presenza di una **Sovracrescita Batterica dell'Intestino Tenue (SIBO)**. Il test prevede la somministrazione di una specifica sostanza (es. lattosio, lattulosio, glucosio, fruttosio, sorbitolo) e la misurazione dell'idrogeno espirato. Per garantire l'**accuratezza e l'affidabilità** dei risultati, è **assolutamente indispensabile** seguire **scrupolosamente** tutte le norme di preparazione qui elencate. Una preparazione non corretta potrebbe invalidare il test, rendendo necessaria una ripetizione.

1. Titolo dell'esame

H2 BREATH TEST (TEST DEL RESPIRO ALL'IDROGENO) (per Intolleranza al Lattosio, Lattulosio per SIBO, Glucosio per SIBO, Fruttosio per Malassorbimento, Sorbitolo per Malassorbimento) Sinonimi: Breath Test Idrogeno, Test del Respiro per Intolleranze/SIBO.

2. Descrizione generale e Obiettivi dell'esame

L'H2 Breath Test si basa sul principio che i batteri intestinali producono gas idrogeno (H2) quando fermentano zuccheri o altre sostanze non assorbite correttamente. L'idrogeno viene quindi assorbito nel sangue, trasportato ai polmoni ed espirato. Il test prevede la misurazione dell'H2 nell'aria espirata a intervalli regolari dopo l'ingestione di una soluzione contenente la sostanza da testare (es. lattosio, lattulosio, glucosio, fruttosio, sorbitolo).

L'**obiettivo principale** di questo esame è:

- **Diagnosi di intolleranze alimentari:** Rilevare il malassorbimento di specifici zuccheri (es. **Lattosio, Fruttosio, Sorbitolo**) che causano sintomi digestivi (gonfiore, dolore addominale, diarrea).
- **Diagnosi di Sovracrescita Batterica dell'Intestino Tenue (SIBO):** Individuare la presenza anomala di batteri nell'intestino tenue, che possono fermentare sostanze che normalmente verrebbero assorbite (si usano spesso **Lattulosio o Glucosio** per questo scopo).

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



Per info
contattaci
Presso la
Farmacia
Chirurgica

3. Indicazioni e requisiti

L'esame è **indicato** su **richiesta medica** in presenza di:

- Sintomi suggestivi di **malassorbimento** (gonfiore addominale, flatulenza, dolori crampiformi, diarrea) dopo l'ingestione di specifici alimenti.
- Sospetto di **Sovracrescita Batterica dell'Intestino Tenue (SIBO)**.
- Diarrea cronica inspiegata.
- Sindrome dell'Intestino Irritabile (IBS) con sintomi predominanti di gonfiore.

Requisiti fondamentali per la corretta esecuzione:

- **Rigido rispetto delle norme dietetiche** e farmacologiche pre-esame.
- **Digiuno** il giorno dell'esame.
- **Durata della permanenza in Clinica:** Circa **2-4 ore**, a seconda del tipo di test richiesto, in cui verranno effettuate misurazioni periodiche del respiro.

4. Norme di preparazione

Per effettuare correttamente il test, devono essere seguite **scrupolosamente** le norme sotto elencate. Una preparazione non eseguita correttamente comporterà la non esecuzione dell'esame e la necessità di ripeterlo.

Preparazione nei Giorni Precedenti l'Esame:

- **2 Settimane Prima:**
 - **NON deve aver assunto antibiotici** nelle ultime **4 settimane (28 giorni)** precedenti l'esame.
 - **NON deve aver assunto lassativi o praticato clisteri** nelle ultime **2 settimane (14 giorni)** precedenti l'esame.
 - **NON deve aver assunto alimenti contenenti lattosio, fermenti lattici, probiotici o yogurt che contengano fermenti lattici** nelle ultime **2 settimane (14 giorni)** precedenti l'esame.
- **Sera Precedente l'Esame (Cena Leggera e Specifica):**
 - Consumare una cena costituita **unicamente** da:
 - **Riso bollito** condito con solo olio di oliva.
 - **Carne o pesce ai ferri o bolliti.**
 - **NON dovrà consumare frutta, verdura, patate, pane e pasta.**
 - Cenare entro e non oltre le ore 21:00.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



La Mattina dell'Esame:

1. **Digiuno Rigoroso:** Deve essere a **DIGIUNO assoluto** dal termine della cena della sera precedente.
2. **Acqua:** Può bere solo **acqua naturale (non gassata)**, ma non oltre 2 ore prima dell'orario di inizio del test.
3. **No Attività Fisica:** **NON DEVE AVER SVOLTO ALCUNA ATTIVITÀ FISICA** intensa o moderata. Evitare anche passeggiate vigorose.
4. **Igiene Orale Specifica:**
 - Lavi accuratamente i denti con spazzolino e dentifricio.
 - Il cavo orale va risciacquato **prima con Collutorio (Clorossidina allo 0,05% diluita in acqua)** e poi con sola acqua. Questo è fondamentale per eliminare i batteri orali che potrebbero produrre idrogeno e falsare il test.
5. **Fumo:** Se è **FUMATORE**, non deve fumare dalla sera che precede il test sino al termine dell'indagine.

Particolari Indicazioni per Farmaci e Condizioni:

- **Farmaci (es. antipertensivi):** Se assume farmaci per patologie croniche (ad esempio antipertensivi, tiroidei, ecc.), potrà **continuare ad assumerli regolarmente** con una piccola quantità d'acqua.
- **Pazienti Diabetici:** I pazienti diabetici **non possono eseguire il test al glucosio**. Se il test al glucosio è stato richiesto per un paziente diabetico, consultare il medico per un test alternativo (es. lattulosio).

Conclusione del Test:

- Una volta conclusa l'indagine (dopo l'ultima misurazione), potrà riprendere l'alimentazione usuale e le normali occupazioni.

5. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Il paziente deve presentarsi almeno **mezz'ora prima** dell'orario di inizio test. Questo tempo è necessario per l'accettazione e le istruzioni finali.
- **Documenti da portare:** **Tessera sanitaria, richiesta medica** per l'esame.
- **Come vestirsi:** Indossare abiti comodi, poiché si dovrà rimanere seduti per tutta la durata del test (2-4 ore).

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- La **richiesta medica** per l'esame.
- Un elenco di **tutti i farmaci** (anche da banco) e integratori che si stanno assumendo.
- Eventuali **referti precedenti** di esami digestivi o di breath test.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



7. Dopo la procedura

- **Nessun disagio significativo:** Il test è generalmente ben tollerato. Alcuni pazienti potrebbero sperimentare sintomi gastrointestinali (gonfiore, flatulenza, crampi, diarrea) durante il test, simili a quelli che manifestano con l'intolleranza. Questi sintomi sono temporanei e indicano la reazione del corpo alla sostanza somministrata.
- **Ripresa dell'alimentazione:** Dopo l'ultima misurazione, è possibile riprendere la normale alimentazione e le attività quotidiane.
- **Discussione dei risultati:** Il giorno del ritiro del referto è segnalato sul foglio dell'accettazione. I risultati saranno interpretati dal medico curante o dallo specialista che ha richiesto l'esame.

8. FAQ - Domande Frequenti sull'H2 Breath Test

- **D: Perché devo seguire una dieta così restrittiva la sera prima?** R: La dieta "pulita" (solo riso, carne/pesce bolliti/ai ferri) serve a minimizzare la presenza di residui alimentari non digeriti nel colon, che potrebbero essere fermentati dai batteri e produrre idrogeno, falsando il risultato del test. Alimenti complessi come frutta, verdura, pasta e pane richiedono più tempo per essere digeriti.
- **D: Perché non devo assumere antibiotici o lassativi prima del test?** R: Gli **antibiotici** alterano la flora batterica intestinale, e questo test si basa proprio sull'attività batterica. I **lassativi** e i **clisteri** modificano la motilità intestinale e la composizione della flora, influenzando la produzione di idrogeno. È fondamentale che l'ambiente intestinale sia nelle sue condizioni usuali per un risultato attendibile.
- **D: Perché è importante l'igiene orale con collutorio alla clorexidina?** R: Anche la bocca contiene batteri che possono produrre idrogeno. La pulizia accurata e il risciacquo con collutorio alla clorexidina (antimicrobico) servono a ridurre al minimo i batteri orali che potrebbero essere ingeriti e produrre idrogeno, garantendo che l'H2 misurato provenga principalmente dall'intestino.
- **D: Cosa succede se non rispetto le norme di preparazione?** R: Se la preparazione non è scrupolosamente eseguita (es. assunzione di alimenti o farmaci non consentiti, mancata igiene orale, attività fisica), il personale sanitario si riserva il diritto di **non eseguire l'esame**. Questo avviene per la tua stessa tutela, poiché un test eseguito con preparazione scorretta fornirebbe risultati inattendibili, rendendo inutile la procedura e ritardando la corretta diagnosi.
- **D: Perché i diabetici non possono eseguire il test al glucosio?** R: Il test al glucosio prevede l'assunzione di una quantità specifica di glucosio. Nei pazienti diabetici, questo potrebbe causare un aumento significativo e non gestibile della glicemia, con possibili rischi per la loro salute. Per la diagnosi di SIBO nei diabetici, viene solitamente preferito il test al lattulosio.

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre condivise con il proprio medico curante per adattamenti clinici personalizzati.

Il personale sanitario di Medical Group è formato per gestire ogni eventuale situazione secondo le linee guida nazionali vigenti.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911