

## **MATERIAL NECESSÁRIO**

Recipiente com solução de 50 g de lactose (em crianças é de 1,75 g de lactose/kg de peso, até um máximo de 50 g).

## **PREPARAÇÃO DO PACIENTE**

### **Nos três dias anteriores ao teste:**

- Mantenha uma atividade física normal.
- Siga uma dieta rica em hidratos de carbono (pelo menos 150 g/dia), ver exemplo de dieta.

### **No dia anterior ao teste:**

- Evite o consumo de tabaco e realize uma atividade normal.
- Jantar: deverá fazê-lo às 20h da noite. A partir desse momento, e até terminar o teste no dia seguinte, permanecerá em jejum (só poderá beber água), não poderá fumar nem fazer qualquer tipo de exercício extraordinário.
- Deverá descansar adequadamente, dormindo 8 horas no mínimo.

### **No dia da realização do teste:**

- Deverá levantar-se com tempo suficiente para chegar ao ponto de recolha sem pressas que o impeçam de se encontrar em repouso físico e psíquico.
- Apresente-se em jejum e sem fumar entre as 07:30 e as 08:00 horas do dia da marcação que tiver feito com o centro previamente.

### **Durante a realização do teste:**

- Evitará toda a atividade física e permanecerá sentado e sem fumar.
- Após a administração da lactose não deve consumir nada, exceto água.

## **PROCEDIMENTO DE COLHEITA DE AMOSTRA NO CENTRO:**

Este procedimento consiste em realizar-lhe uma colheita de sangue e, posteriormente, administrar-lhe uma solução de 50 gramas de lactose (em crianças é de 1,75 g de lactose/kg de peso, até um máximo de 50 gramas), após a qual lhe serão realizadas sucessivas colheitas de sangue, após 30, 60, 90 e 120 minutos. A duração total do teste é de um pouco mais de 2 horas.

Se vomitar durante o teste, este será interrompido e repetido noutra dia.

**EXEMPLO DE  
DIETA**

- Pequeno-almoço: 250 cc de leite com café ou chá e 10 g de açúcar.  
60 g de pão.  
25 g de manteiga.
- Almoço: Um prato com 60 gramas de legumes ou cereais a escolher de entre feijões brancos, lentilhas, grãos, ou 50 gramas de arroz.  
Um prato de verduras a escolher entre 250 g de espargos, 250 g de tomate, 300 g de alface, 300 g de endívias.  
1 prato de carne ou peixe a escolher de entre 150 g de vaca ou vitela, 200 g de frango, 150 g de fígado, 200 g de besugo, 150 g de sardinhas ou anchovas.  
200 g de maçã, pera ou banana ou 300 g de laranja.
- Lanche: Igual ao pequeno-almoço.
- Jantar. Um prato a escolher de entre 30 g de massa, 200 g de feijão-verde ou 300 g de acelgas.  
Um prato de salada que consista em 100 g de tomate e 100 g de alface ou endívias.  
Um prato de carne ou peixe igual ao almoço.

**Observações:** óleo para todo o dia 40 g (de girassol). Os pesos dos alimentos correspondem sempre ao alimento limpo antes de ser cozinhado e as frutas serão pesadas depois de serem descascadas.

Para qualquer consulta adicional não hesite em contactar a Analiza por e-mail para [atencionalpaciente@analizalab.com](mailto:atencionalpaciente@analizalab.com) ou por telefone para 902 67 64 57.