

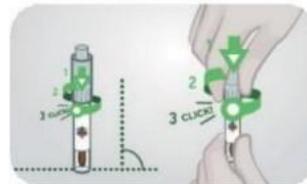
# HUMANITAS

## NORME DI PREPARAZIONE VALIDE PER TUTTE LE STRUTTURE DEL GRUPPO HUMANITAS

### ANALISI MICROBIOMA CON TECNOLOGIA SHOTGUN *Norme di raccolta del campione*



**1** Posizionare il supporto Fe-Col® al sedile del WC, come illustrato sulla confezione del dispositivo, ed evacuare.



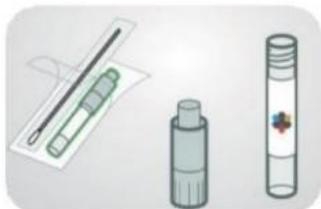
**6** Tenere la provetta in verticale e avvitare premendo contemporaneamente il tappo con decisione, **fermarsi appena si sente il "CLICK"**.



**2** Indossare i guanti



**7** Prima di avvitare completamente il tappo premere lo stantuffo per rilasciare il liquido di conservazione



**3** Aprire la confezione SMART eNAT® e preparare la provetta aperta su una superficie piana e pulita prima di raccogliere il campione



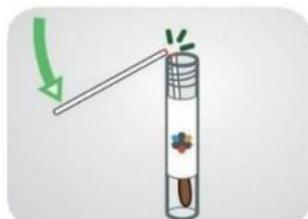
**8** Verificare che il liquido sia sceso nella provetta, avvitare completamente il tappo



**4** Aprire la confezione del tampone, immergere la punta nelle feci e ruotare fino a coprirla completamente. Non usare il tampone come una paletta o un cucchiaio, è **IMPORTANTE** che il campione ricopra **SOLO** la punta del tampone.



**9** Inserire la provetta con il campione all'interno del sacchetto con il simbolo di rischio biologico e sigillare rimuovendo l'apposita banda adesiva



**5** Inserire il tampone nella provetta e spezzarlo all'altezza della strozzatura dell'asta



**10** Inserire il sacchetto con il campione all'interno del kit di Campionamento e applicare il sigillo per chiudere la scatola.

## In preparazione all'esame

- Eseguire l'esame almeno 30 giorni dopo il termine di una qualunque terapia antibiotica
- Non assumere prebiotici e/o probiotici nei 7 giorni precedenti l'esame
- Non assumere yogurt, Kefir ed altri cibi fermentati nei 3 giorni precedenti l'esame
- Si consiglia di seguire la dieta low FODMAP nella settimana precedente all'esame

### DIETA LOW FODMAP

ALIMENTI CONSENTITI	ALIMENTI CONTROINDICATI
Pollo, coniglio, vitello, manzo, agnello suino ben sgrassati	Carni salate, molto grasse e affumicate, trippa, prosciutto crudo, lumache e tutta la selvaggina
Sogliola, orata, branzino, platessa, nasello ai ferri, lessati, meglio se in piccole porzioni	Salmone affumicato, acciughe, sardine pesce fritto, ostriche, capesante e tutti i molluschi in genere
Ricotta, tomino fresco, crescenza, parmigiano	Gorgonzola, mascarpone, taleggio, pecorino e tutti i formaggi stagionati. Meglio se in piccole dosi latte intero, emmenthal, fontina, robiola.
Lattuga, carote, rape, cavoli, zucca, zucchine, pomodori maturi e sbucciati, fagiolini cotti e decorticati. Gli ortaggi meglio cotti o finemente tritati o passati	Radicchio, indivia, sedano, funghi, peperoni, fave, melanzane, porri, prezzemolo, aglio e sottaceti, carciofi asparagi, zucca, cipolla sempre ben cotta barbabietole
Mele, pere, pesche (ben mature), frutta sciropata, mousse di frutta, gelatina di frutta oppure cotta	Kiwi, melone, ciliegie, ribes, mirtilli, fichi e prugne. Meglio se in piccole dosi banane, albicocche, uva, ananas, mango, arance, mandarini, pompelmo e anguria
Riso bianco ben cotto, tapioca, semolino, fiocchi di mais, patate cotte al forno o al vapore, grissini e crackers senza grassi, fette biscottate e pane biscottato	Pane bianco, pane integrale, pane alla crusca, la mollica del pane fresco, pane ai cereali, il riso integrale, le brioches, le merendine confezionate, i biscotti, le patate fritte. Meglio se in piccole dosi biscotti secchi e pasta alimentare
Olio	Pepe e spezie in genere, peperoncino e salse piccanti
Miele	Frittelle, chiacchiere, pasta sfoglia, pasticceria a base di crema e cacao, panna montata e gelato
Acqua naturale o Acqua oligominerale	The, caffè, coca cola, cioccolata, vino e alcool.