



# INDICACIONES PREVIAS

## TEST DE AIRE ESPIRADO

Intolerancias alimentarias

Sobrecrecimiento bacteriano (SIBO)

Se trata de una prueba no invasiva que permite, a partir del aire exhalado, determinar la cantidad de hidrogeno formado por la flora intestinal debido a la ingesta previa de algún azúcar (lactosa, glucosa, sorbitol, sacarosa, fructosa, etc.).

- Esta prueba tiene una durada de **2-3 horas**.
- Si usted es diabético/a, debe consultar previamente con su médico para verificar si puede realizarse o no la prueba.
- Si toma medicación crónica, debe incluir el prospecto de dicha medicación en el kit.
- Lea detenidamente las siguientes indicaciones previas antes de realizar la prueba.

### Indicaciones previas a la realización de la prueba:

1. No podrá llevar a cabo la prueba si se ha realizado una colonoscopia o preparación de limpieza intestinal durante las 4 semanas previas a la realización de la prueba.
2. No debe tomar antibióticos (30 días), ni probióticos (15 días), ni Procinéticos (7 días) previos a la prueba.
3. Debe seguir una dieta sin azúcares ni féculas 16-24 horas previas a la prueba. Esto incluye no poder comer chicles ni caramelos.
4. El mismo día de la realización de la prueba y antes de la prueba no se puede fumar.
5. No debe realizar ejercicio físico intenso durante 6 horas previas ni durante la prueba (se recomienda que mientras realice la prueba, se mantenga sentado/a).
6. Debe estar en ayunas total de 12-14 horas (tampoco se puede beber agua).
7. Antes de hacer la prueba, no debe lavarse los dientes, ni usar pasta dental ni colutorio.



## NORMAS DIETÉTICAS PREVIAS A LA PRUEBA

Debe seguir una dieta **sin hidratos de carbono las 24h antes** de la realización de la prueba. Además de seguir una dieta **sin azúcares ni féculas las 16-24h antes** de la prueba.

### **PUEDE COMER:**

- Huevos (tortilla francesa, huevo duro, huevo frito).
- Arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate).
- Embutidos no elaborados (jamón serrano o ibérico).
- Carne de pavo, pescado blanco o azul.
- Agua, té o infusiones; todo sin azúcar ni edulcorantes.

### **NO PUEDE COMER:**

- Leche ni productos lácteos (yogures, quesos, mantequilla, etc.).
- Cereales, pan, galletas, ni bollería.
- Mermeladas.
- Legumbres, patata, verduras ni vegetales.
- Frutas ni zumos de frutas.
- Refrescos.
- Embutidos elaborados (jamón dulce, pavo, mortadela, fuet, chorizo, etc.).
- Frutos secos.
- Azúcar blanco, moreno ni edulcorantes.
- Dulces, chicles ni caramelos.

---

### **EJEMPLO DE DIETA:**

#### **Desayuno:**

- Tortilla de 2 huevos o 2 claras y una yema + 2-3 cortes de jamón serrano.
- Té, infusión o agua sin azúcar ni edulcorante.

#### **Comida/cena:**

- Arroz blanco (sin condimentar) solo con aceite de oliva o hierbas aromáticas.
- Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o pescado (blanco o azul).
- Té, infusión o agua sin azúcar ni edulcorante.