



INDICACIONS PRÈVIES

TEST D'AIRE ESPIRAT

Intoleràncies alimentàries

Sobrecreixement bacterià (SIBO)

Es tracta d'una prova no invasiva que permet, a partir de l'aire exhalat, determinar la quantitat d'hidrogen format per la flora intestinal degut a la ingesta prèvia d'algun sucre (lactosa, glucosa, sorbitol, sacarosa, fructosa, etc.).

- Aquesta prova té una durada de **2-3 hores**.
- Si vostè és diabètic/a, ha de consultar prèviament amb el seu metge per a verificar si pot fer-se o no la prova.
- Si pren medicació crònica, ha d'incloure el prospecte d'aquesta medicació dins el kit.
- Llegeixi detingudament les següents indicacions prèvies abans de realitzar la prova.

Indicacions prèvies a la realització de la prova:

1. No podrà dur a terme la prova si s'ha realitzar una colonoscòpia o preparació de neteja intestinal durant les 4 setmanes prèvies a la realització de la prova.
2. No ha de prendre antibiòtics (30 dies), ni probiòtics (15 dies), ni procinètics (7 dies) previs a la prova.
3. Ha de seguir una dieta sense sucres ni fècules 16-24 hores prèvies a la prova. Això inclou no poder menjar xiclets ni caramels.
4. El mateix dia de la realització de la prova i abans de la prova no es pot fumar.
5. No ha de realitzar exercici físic intens durant 6 hores prèvies ni durant la prova (es recomana que mentre realitzi la prova es mantingui assegut/da).
6. Ha d'estar en dejú total de 12-24 hores (tampoc pot beure aigua).
7. Abans de fer la prova, no ha de netejar-se les dents, ni fer servir pasta dental ni col·lutori.



NORMES DIETÈTIQUES PRÈVIES A LA PROVA

Ha de seguir una **dieta sense hidrats de carboni les 24 hores abans** de la realització de la prova. A més, ha de seguir una **dieta sense sucres ni fècules les 16-24 hores abans** de la prova.

POT MENJAR:

- Ous (truita francesa, ou dur, ou ferrat).
- Embotits no elaborats (pernil serrà o ibèric).
- Carn (pollastre, gall d'indi, conill o bistec) o peix (blanc o blau).
- Aigua, te o infusions; tot sense sucre ni edulcorants.

NO POT MENJAR:

- Llet ni productes làctics (iogurt, formatges, mantega, etc.).
- Cereals, pa, galetes ni brioixeria.
- Melmelades
- Llegums, patata, verdura ni vegetals.
- Fruites ni suc de fruita.
- Refrescos.
- Embotits elaborats (pernil dolç, gall d'indi, mortadel·la, fuet, xoriç, etc.).
- Fruits secs
- Sucre blanc, morè ni edulcorants.
- Dolços, xiclets ni caramels.
- Arròs.

EXEMPLE DE DIETA:

Esmorzar:

- Truita de 2 ous o 2 clares i un rovell + 2-3 talls de pernil serrà.
- Te, infusió o aigua sense sucre ni edulcorant.

Dinar/sopar:

- Arròs blanc (sense condimentar) sol amb oli d'oliva o herbes aromàtiques.
- Carn (pollastre, gall d'indi, conill o bistec) o peix (blanc o blau).
- Te, infusió o aigua sense sucre ni edulcorant.