

**INSTRUCCIONES SOBRE LA PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE  
INTOLERANCIA A LACTOSA, FRUCTOSA, TREHALOSA Y  
LACTULOSA (o sobrecrecimiento bacteriano)  
(TEST DE HIDRÓGENO Y METANO ESPIRADOS EN ALIENTO)**

1. Es recomendable tomar un vaso de agua caliente la mañana misma de la prueba para provocar un “lavado de arrastre” de las bacterias intestinales responsables de producir H2 en ayunas. El paciente debe cepillarse los dientes antes de la prueba SIN PASTA DENTÍFRICA
2. **Ayuno completo desde 12 horas antes** a la realización de la prueba (sólo se puede beber agua)
3. **NO TOMAR:**
  - cualquier suplemento de fibra o laxante desde una semana antes.
  - antibióticos desde 4 semanas antes (salvo si es para control post-tratamiento)
  - procinéticos (Motilium, Cidine, etc.) desde 15 días antes.
  - probióticos y simbióticos, desde 15 días antes
4. Si tiene diabetes o una cirugía gástrica reciente debe comunicarlo al médico.
5. No haber sido sometido a una endoscopia ni enema de bario en las 4 semanas previas.
6. No fumar antes, ni durante la prueba.
7. No beber alcohol, no mascar chicle ni hacer ejercicio **desde la noche anterior a la prueba.**
8. El día mismo de la prueba **se pueden tomar medicamentos (a excepción de laxantes, antibióticos y vitaminas)**. No está permitido usar adhesivos de prótesis dentales el mismo día de la prueba, dado que pueden alterar el resultado.
9. **En el caso de los NIÑOS** a los que se les haya solicitado PRUEBA DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA, **ES IMPRESCINDIBLE HABER REALIZADO ANTES UN TEST GENÉTICO PARA DESCARTAR INTOLERANCIA HEREDITARIA A LA FRUCTOSA.**
10. Si se solicitara **más de un test del aliento entre uno y otro deberá pasar mínimo una semana.**

### EL DIA ANTERIOR A LAS PRUEBAS DE HIDRÓGENO ESPIRADO:

#### ¿QUÉ PUEDO COMER?

Huevos (tortilla francesa, huevo duro o frito)

Arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate)

Embutidos no elaborados (jamón serrano o ibérico)

Carne, pescado blanco o azul

Agua, té, infusiones sin azúcar

#### ¿QUÉ NO PUEDO COMER?

Leche y productos lácteos (yogures, quesos, mantequillas)

Cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes, tortitas

Productos de pastelería o bollería (magdalenas, donuts), dulces (caramelos, chicles) y mermeladas.

Legumbres, patata, verduras y vegetales

Frutas y zumos de fruta, Frutos secos.

Refrescos

Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, Mortadela, fuet, salchichón...)

### EJEMPLO DE DIETA:

#### Desayuno:

Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano o ibérico. Infusión

**Comida/Cena:** Carne (pollo, pavo, o bistec) o Pescado (blanco o azul) .NO POSTRE. Infusión.

**Puede tomar infusiones/té SIN AZÚCAR a lo largo del día anterior.**