



TEST DEL ALIENTO SIBO/LACTOSA/FRUCTOSA/SORBITOL

1. Breve Información

Tras la administración de un azúcar (lactulosa, lactosa, fructosa, etc), según la prueba a realizar, se procede a su descomposición en el intestino delgado. Cuando esta descomposición se encuentra alterada, el azúcar pasa al intestino grueso, donde las bacterias intestinales proceden a su descomposición, liberando hidrógeno y metano, que pasa al pulmón a través del torrente circulatorio, y finalmente se expulsa a través de la respiración. Mediante la recogida del aire espirado en diferentes intervalos de tiempo, se procede a la medición del hidrógeno y/o metano.

2. Preparación del paciente previa a la prueba

- Debe realizarse la prueba en **ayuno de 12 horas**.
- Debe realizar una **dieta pobre en carbohidratos fermentables (*)** las 24 horas previas al estudio para lograr niveles basales de H₂ y/o CH₄ óptimos.
- Debe **interrumpir la ingesta de probióticos 2 semanas antes** de la prueba.
- No debe tomar azúcares las 24 horas previas** al estudio. No masticar chicle o tomar caramelos.
- No debe realizarse la prueba si en las 4 semanas anteriores** el paciente se sometió a un tratamiento con uno o más de los siguientes elementos: **aspirinas, antibióticos, procinéticos** (Motilium, Cidine, Blaston o similares), **laxantes** (incluyendo Plantaben y otras fibras) y/o **enemas de limpieza**, o si el paciente ha sido sometido a una **limpieza intestinal o colonoscopia**.
- Debe acudir a la prueba **sin uso de dentífrico** durante la limpieza bucal. El día de la prueba el paciente realizará la limpieza bucal solo mediante enjuague con una solución de clorhexidina sin sorbitol.
- No se debe fumar o realizar cualquier esfuerzo físico** desde al menos 30 minutos antes del inicio de la prueba y hasta su finalización.
- Únicamente se permite tomar agua sin gas durante la realización de la prueba.
- Debe retrasar la realización del estudio en caso de haber padecido una gastroenteritis aguda la semana previa.



(*) Dieta pobre en carbohidratos fermentables 24h antes de la prueba:

¿QUÉ PUEDO COMER?	¿QUÉ NO PUEDO COMER?
<ul style="list-style-type: none">• Agua, infusiones sin azúcar, té• Arroz blanco hervido (sin salsa de tomate, cebolla o ajo)• Huevos (huevo duro/frito, tortilla francesa)• Carne, pescado blanco o azul• Embutidos no elaborados (jamón serrano o ibérico)	<ul style="list-style-type: none">• Productos lácteos y derivados (leche, yogures, quesos)• Refrescos o agua con gas• Azúcar blanco o moreno, edulcorantes• Frutas o zumos de fruta• Frutos secos• Cereales (pan, galletas, tostadas)• Productos de repostería, pastelería o bollería, dulces (chicles, caramelos), mermeladas• Legumbres, patata, verduras y vegetales• Embutidos elaborados (jamón cocido, mortadela, fuet, salchichón)

Ejemplo de dieta:

Desayuno: Té o infusión. Tortilla francesa con lonchas de jamón serrano o ibérico.

Comida/Cena: Agua sin gas. Carne (pollo, pavo, conejo o ternera) o Pescado (blanco o azul) con arroz blanco.
NO POSTRE.

No dude en consultar cualquier información adicional que necesite