

Precauciones antes de realizar el test del aliento para la Intolerancia a la Lactosa, Fructosa y Lactulosa

1. Debe estar en ayunas de mínimo 12 horas.
2. Debe realizar una dieta pobre en carbohidratos fermentables durante las 48 horas previas al estudio.
Se recomienda no comer judías, pasteles, manzanas, cebolla, col, pan fresco, horneado, ni ninguna comida de difícil digestión.
Para la prueba de fructosa durante el día anterior se recomienda no tomar fruta ni verdura.
Para la prueba de lactosa se recomienda no tomar el día anterior lácteos.
Para la prueba de lactulosa no tomar el día anterior vegetales crudos ni carbohidratos fermentables.
3. Debe abstenerse de fumar, beber alcohol, realizar cualquier ejercicio físico, mascar chicle desde la noche anterior a la realización de la prueba.
4. No podrá realizarse la prueba, si ha sido tratado con antibióticos y/o enemas de limpieza intestinal, a menos que hayan pasado 4 semanas después de estos.
5. No podrá realizarse la prueba, si ha sido tratado con antsecretorios ácidos/protector estomacal (Omeprazol, Ranitidina...) a menos que hayan pasado 15 días después de estos.
6. No podrá realizarse la prueba si ha sido tratado con medicamentos procinéticos (Motilium, Cidine...) desde 15 días antes a la realización de la prueba.
7. No podrá realizarse la prueba, si ha sido tratado con probióticos/prebióticos, a menos que hayan pasado 15 días después de estos.
8. Durante la realización de la prueba, puede beber agua sin gas.

9. Es recomendable beber en la mañana un vaso de agua caliente antes de venir al centro para provocar un "lavado de arrastre" y eliminar bacterias intestinales responsables de H2 en ayunas.
10. No debe lavarse los dientes esa mañana con pasta dentífrica, solo enjuagarse la boca solo con agua.
11. El paciente debe estar en el centro a las 8.00h, de lo contrario no podrá realizarse ese día la prueba.
12. Debe permanecer en el centro las 3 hrs que dura la prueba.
13. Si le han solicitado realizarse más de un test de aliento entre uno y otro deberá pasar mínimo una semana entre ellos.

ACLARACIONES DE ALIMENTOS PERMITIDOS

¿Qué puedo comer?

Huevos, algunos embutidos (jamón serrano, pavo, jamón york, que no contengan lactosa, ni almidones, ni azúcares), carne, pescado, pollo, pavo, conejo, cordero, agua sin gas, infusiones sin azúcar.

¿Qué no puedo comer?

Leche, productos lácteos, cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes, tortitas, productos pastelería o bollería, mermeladas, golosinas, legumbres, patata, verduras, vegetales, frutas, zumos de fruta, frutos secos, refrescos.

Embutidos (salchichón, chorizo, mortadela, fuet).