

## Preparación para test SIBO e intolerancias

**ANTES DE REALIZAR LA PRUEBA** es importante que siga las siguientes consideraciones:

- No se realizará la prueba si en las 4 semanas anteriores se ha sometido a un tratamiento con antibióticos, laxantes osmóticos y/o enemas de limpieza, o si le han realizado una prueba endoscópica o radiológica que requiera limpieza intestinal.
- Tiene que interrumpir la ingesta de probióticos 2 semanas antes de la prueba.
- Suspenda la toma de laxantes o fármacos procinéticos (favorecedores de la motilidad) 1 semana antes de la prueba.
- Llevará a cabo una dieta especial\* durante las 24 horas previas a la prueba.
- Si tiene programadas varias pruebas de aliento a azúcares deberán pasar como mínimo 7 días.

**\*DIETA ESPECIAL** 24 horas antes de la prueba - SÓLO PUEDE COMER:

- Carne, pescado blanco o azul, ave de corral a la plancha
- Caldo natural de carne claro (sin hueso ni féculas)
- Aceites: coco / oliva / aceite vegetal / mantequilla
- Sal y pimienta
- Huevos (tortilla francesa, huevo duro, plancha o frito)
- Arroz blanco recién hecho (sin ajo, sin cebolla, sin salsa de tomate)
- Embutidos: jamón serrano o ibérico.
- Agua sin gas o infusiones sin azúcar.
- Café negro solo y/o té negro solo (sin leche o crema, sin edulcorante, sin azúcar)

*Ejemplo de dieta del día anterior al test:*

Desayuno: Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano. Infusión o café solo, sin leche ni azúcar.

Media mañana/merienda: Infusión, café solo o agua + atún en lata al natural o jamón serrano.

Comida/Cena: Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o Pescado (blanco o azul) + arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate).

**EL DÍA DE LA PRUEBA** debe:

- Permanecer en ayunas un mínimo de 12 horas antes de la prueba.
- Realizar la limpieza bucal solo con cepillo de dientes, sin utilizar pasta dental y enjuague con colutorio sin alcohol.
- Abstenerse de masticar chicle, tomar caramelos, fumar y realizar cualquier esfuerzo físico antes y durante la realización de la prueba.
- Antes y durante la prueba sólo se permite tomar agua sin gas.
- Permanecer en reposo durante 30 minutos antes de iniciar el test y hasta que éste finalice.
- La prueba puede durar de 2 a 3 horas.