



NORMAS PARA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA DETERMINACIÓN DE INTOLERANCIA A AZÚCARES (LACTOSA, FRUCTOSA Y SORBITOL)

Es una prueba que ayuda a diagnosticar la presencia e intolerancia a distintos azúcares, lactosa, fructosa y sorbitol.

Se realiza una medición del hidrógeno producido por las bacterias del intestino al digerir distintos azúcares.

EL DIA QUE SE REALIZA LA PRUEBA

- La prueba se realiza por la mañana, en la planta baja del edificio de consultas externas del HUA, sala 013.
- Deberá realizar 24h antes de la prueba la dieta que adjuntamos (ver reverso).
- Debe permanecer en ayunas (incluye sólidos, líquidos, chicles, caramelos...), desde la noche anterior, un mínimo de 10 horas.
- Acuda a la prueba habiendo realizado una meticulosa higiene de la boca.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA?

- Cada azúcar debe ser realizado en un día, no pueden realizarse el estudio de dos azúcares en el mismo día.
- En la sala de exploración, se enjuagará con Clorhexidina y se realizará una determinación basal, para la cual deberá soplar a través de una boquilla.
- Tras ello, el personal de enfermería responsable de la prueba le dará el azúcar que estamos estudiando, disuelto en agua y lo tomará en dicha sala.
- Mientras dure la prueba permanecerá sentado, no debe comer, beber, realizar ejercicio físico vigoroso ni dormirse.
- Cada 20 minutos, soplará a través de una boquilla en el aparato. Esta prueba tiene una duración de 3 horas.

ADVERTENCIAS:

- Recuerde que no debe realizar la prueba si ha tomado **antibiótico** o preparación para Colonoscopia las 4 semanas anteriores.
- Recuerde que no debe realizar la prueba si ha tomado **Bismuto** 2 semanas antes, ni **laxantes**, **probióticos** ni **procinéticos** (Cidine, Levogastrol...) los 7 días previos.
- En caso de presentar diarrea, deberá ponerlo en conocimiento del personal que le realizará la prueba.

RIESGOS:

- Durante la prueba y/o durante las siguientes 24h podría presentar dolor abdominal, diarreas, gases.
- Al día siguiente recibirá una llamada de la enfermera para valorar síntomas posteriores a la prueba.

Teléfonos de contacto: en caso de que le surja alguna duda puede llamar al 945 00 75 15 (Ext: 812139). Si no pudiera acudir a la consulta o necesitara cambiar la cita, llame al 945007515.



DIETA PARA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA DETERMINACIÓN DE INTOLERANCIA A AZÚCARES (LACTOSA, FRUCTOSA Y SORBITOL).

Con el fin de que la prueba se pueda realizar correctamente, es conveniente hacer la **DIETA** indicada **24 horas antes**:

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres.
- Cualquier tipo de alimento envasado (patatas, pizzas, snacks), frutos secos, galletas, bollería industrial, pasteles, pan tostado, jamón de york o de pavo, etc.
- Preferiblemente evitar los quesos.
- No beba leches vegetales o de cereales (soja, avena, etc.)
- No tome bebidas y zumos con/sin gas, y envasados.
- Ni Cola cao, Nesquik o chocolate.
- No consuma chicles ni caramelos, tanto azucarados como no azucarados.

ALIMENTOS ADMITIDOS:

- Ternera, pollo y pescado a la plancha, sin guarnición.
- Huevos (frito, cocido o en tortilla francesa).
- Jamón serrano, no envasado.
- 1 plátano (tómelo a media mañana o en la comida, no por la noche).
- Leche y yogures naturales (no de sabores) sin azúcar ni edulcorantes, si los tolera. El café está permitido.
- Arroz blanco (no vasos precocinados para microondas) ni integrales, sin tomate ni cebolla o verduras u otro tipo de condimento.
- Está permitida la sal y el aceite.

EJEMPLO DE DIETA:

Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur natural sin azúcar ni edulcorante.	1 plátano.	Arroz blanco cocido + ternera, pollo o pescado a la plancha.	Jamón serrano al corte y/o yogur natural.	Arroz blanco cocido+ tortilla francesa+ yogur natural.