

# PREPARACION PARA LA PRUEBA DE INTOLERANCIA A LACTOSA, FRUCTOSA Y LACTULOSA

## Instrucciones

1. Ayuno completo desde 12 horas antes a la realización de la prueba (sólo se puede beber agua)
2. 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
3. No haber sido sometido a una endoscopia ni enema de bario en las 4 semanas previas
4. No fumar antes, ni durante la prueba
5. No beber alcohol, no mascar chicle ni hacer ejercicio desde la noche anterior a la prueba
6. El mismo día de la prueba se pueden tomar medicamentos (a excepción de laxantes, antibióticos y vitaminas)
7. Si se solicita más de un test del aliento entre uno y otro deberá pasar mínimo una semana.

## El día anterior a las pruebas de hidrogeno 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 ó 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, pata ta, 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, 2/3 lonchas de jamón serrano ó ibérico. Infusión
- **Comida/Cena:** Carne (pollo, pavo, bistec) ó Pescado (blanco ó azul). **No postre.** Infusión
- Puede tomar infusiones/ té **sin azúcar** a lo largo del día anterior



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital La Luz

Grupo  quirónsalud