

PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA

El resultado del test de aliento SIBO-KIT se ve afectado por distintos factores como la dieta, el tabaco o el ejercicio. Es importante seguir estas instrucciones para garantizar la fiabilidad y reproducibilidad del diagnóstico:

Condiciones previas del paciente

- 📌 No se recomienda la realización de la prueba en las 4 semanas siguientes a un tratamiento con antibióticos, laxantes osmóticos y/o enemas de limpieza, o a pacientes que hayan sido sometidos a una prueba endoscópica o radiológica que requiera limpieza intestinal.
- 📌 Se recomienda la interrupción de la ingesta de probióticos 2 semanas antes de la prueba.
- 📌 Se recomienda que, si es bien tolerado, se interrumpa la ingesta de laxantes o fármacos procinéticos (favorecedores de la motilidad) 1 semana antes de la prueba.
- 📌 Debe realizarse una dieta pobre en carbohidratos fermentables durante las 24 horas previas a la prueba.

Dieta 24 horas antes de la prueba

PUEDA 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 (sin ajo, sin cebolla, sin salsa de tomate)
Embutidos: jamón serrano o ibérico.
Agua sin gas o infusiones sin azúcar.
Café negro ligero y / o té negro ligero (normal, sin edulcorante, sin azúcar, sin leche ni crema)

Ejemplo de dieta:

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

- 📌 Acudir en **ayunas un mínimo de 12 horas** antes de la prueba.
- 📌 Realizar la limpieza bucal solo con cepillo de dientes, sin utilizar pasta dental.
- 📌 Enjuagar con una solución de clorhexidina **sin sorbitol**.
- 📌 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.
- 📌 Permanecerá en reposo en la sala de espera durante 30 minutos antes de iniciar la prueba y hasta que ésta finalice.