

Dra. Mariela Signorelli

Especialista en Gastroenterología y Endoscopia digestiva

TEST DEL HIDRÓGENO ESPIRADO

Esta prueba es un test no invasivo que permite a partir del aire exhalado determinar la cantidad de hidrógeno formado por la flora intestinal habiendo ingerido previamente un tipo de azúcar (lactosa, glucosa, xilosa, etc.).

Condiciones para la exploración:

- 1) No se tomarán antibióticos ni Aspirina ni laxantes (incluyendo Plantaben u otras fibras) ni Probióticos ni Proquinéticos (Floratil®, Enterogermina®, cinitaprida, domperidona) durante cuatro semanas antes de la prueba.
- 2) No se realizará la prueba si se ha realizado una Colonoscopia ó preparación de limpieza intestinal por otro motivo durante las últimas cuatro semanas antes de la prueba.
- 3) Se efectuará una dieta SIN AZÚCARES ni FECULAS (*) 24h antes de la prueba. No tomar ni chicles ni caramelos el día de la prueba.
- 4) El día de la exploración no se fumará previamente a ni durante la prueba.
- 5) No se efectuará ejercicio físico intenso durante las 6 horas previas a la prueba ni durante la prueba (se recomienda permanecer sentado).
- 6) El día de la prueba venir en ayuno total de 8 horas (ni agua).
- 7) El día de la prueba tiene que aportar el consentimiento firmado y la orden médica
- 8) Esta prueba tiene una duración de entre 2 y 4 hs dependiendo del test.
- 9) Concurrir a la prueba sin haberse cepillado los dientes, ni usar dentífrico. Realizar enjuague de Clorhexidina (ej. Oraldine-Listerine-Plac-out) antes de acudir al centro .

La prueba se realizará el día a las horas.

Test del Hidrógeno Espirado

NORMAS DIETÉTICAS PREVIAS A LA PRUEBA

Dieta sin hidratos de carbono 24h antes de la prueba:

PUEDE COMER:

- Huevos (tortilla francesa, huevo duro o frito)
- Arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate)
- Embutidos no elaborados (jamón natural)
- Carne, pescado blanco o azul
- Agua, té, infusiones sin azúcar

NO PUEDE COMER:

- Leche y productos lácteos (yogures, quesos, manteca)
- Cereales, pan, galletas, tostadas, facturas, galletitas
- Productos de pastelería (magdalenas, donuts), dulces(caramelos, chicles) y mermeladas.
- Legumbres, patata, verduras y vegetales
- Frutas y jugos de fruta
- Gaseosas
- Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, mortadela, salchichón...)
- Frutos secos
- Azúcar blanca o negra ni edulcorantes

EJEMPLO DE DIETA:

Desayuno:

- Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 fetas de jamón crudo o natural
- Té o infusión o agua

Comida/Cena:

- Arroz blanco (sin condimentación) solo con aceite de oliva o hierbas aromáticas
- Carne (pollo, cerdo) o Pescado (blanco o azul)
- NO POSTRE. Infusión