



## **NORMAS A SEGUIR PARA LA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO PARA INTOLERANCIA A LA LACTOSA**

Es importante que siga fielmente estas instrucciones para que el resultado de la prueba sea fiable.

- 1.** Acuda a Cliniber con un ayuno a alimentos sólidos mínimo de 10 horas. Puede beber agua hasta 4 horas del test.
- 2.** Es mejor que no se cepille los dientes desde la noche anterior, aunque puede enjuagarse la boca con un antiséptico bucal (Oraldine o similar) la noche antes y la mañana que va a hacerse el test.
- 3.** El día anterior a la prueba puede realizar una dieta libre en hidratos de carbono, que comerá con moderación, pero no tomará alimentos que contengan fibra (frutas, verduras, legumbres verdes y secas, cereales integrales), féculas (patata) ni salvado. Puede comer pescado, carne y huevos.
- 4.** No debe fumar, hacer ejercicio físico, masticar chicle ni comer caramelos en las horas previas al test.
- 5.** Es imprescindible que en los 7 días anteriores a la realización del test no haya sufrido un cuadro diarreico tratado con medicamentos ni haberse sometido a ninguna prueba diagnóstica que haya precisado el uso de enemas o laxantes.
- 6.** No debe haber tomado en los últimos 15 días ningún antibiótico, probióticos o fármacos procinéticos (cinitaprida, metoclopramida, domperidone).
- 7.** Tampoco debe haber tomado en los últimos 2 días a la prueba, laxantes ni fármacos antidiarreicos.
- 8.** Para el llenado de los sobres o tubos que se le facilitarán es importante que coja aire primero y a continuación lo expulse de una forma suave pero continua.
- 9.** Hasta la recogida de todas las muestras debe permanecer sentado y tranquilo. En todo este tiempo no podrá fumar, comer, caminar ni masticar chicle.
- 10.** Finalizada la recogida de la segunda muestra, podrá comer e incorporarse a su vida habitual de forma inmediata.