

Preparación previa: Test intolerancia a la lactosa

Aclara tus dudas antes de la prueba

- ❧ No se realizará la prueba si se ha realizado una Colonoscopia o preparación de limpieza intestinal (enemas) por otro motivo durante las últimas **4 semanas** antes de la prueba.
- ❧ Se efectuará una dieta **SIN AZÚCARES ni FECULAS (*) 24h antes de la prueba**. No tomar ni chicles ni caramelos.

(*) Dieta sin hidratos de carbono 24h antes de la prueba:

¿QUÉ PUEDO COMER? (dieta sin hidratos de carbono)	¿QUÉ NO PUEDO COMER?
Huevos (tortilla francesa, huevo duro o frito)	Leche y productos lácteos (yogures, quesos, mantequillas)
Embutidos no elaborados (SOLO jamón serrano o ibérico)	Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, fuet, salchichón...)
Carne, pescado blanco o azul a la PLANCHA	Cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes, tortitas
Agua, té, infusiones (sin azúcar ni otros aditivos)	Arroz (tampoco integral)
EJEMPLO DE DIETA: Desayuno: Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano o ibérico. Infusión. Comida/Cena: Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o Pescado (blanco o azul). NO POSTRE. Infusión.	Productos de pastelería o bollería (magdalenas, donuts)
	Dulces (caramelos, chicles) y mermeladas. Refrescos. Frutos secos. Azúcar blanco o moreno ni edulcorantes
	Legumbres, patata, verduras y vegetales
	Frutas y zumos de fruta.
	TOFU

- ❧ No se podrá fumar antes ni durante la prueba.
- ❧ No se realizará ejercicio físico intenso durante las **6 horas previas** a la prueba ni durante la prueba (se recomienda permanecer sentado).
- ❧ El día de la prueba venir en **ayuno total de 12 horas**.
- ❧ El día de la prueba tiene que aportar la **autorización** de la mutua y/o la petición del doctor/a
- ❧ Acudir a la prueba sin haberse cepillado los dientes, ni usar dentífrico. Realizar **enjuague** de **Clorhexidina (sin sorbitol)** antes de acudir al centro.
- ❧ En caso de haber padecido una **gastroenteritis** aguda durante la semana previa, deberá **retrasar la realización del estudio**.