

RECOMENDACIONES PREVIAS A LA PRUEBA DEL SIBO

Un mes antes

- No se tomarán antibióticos, ni Aspirina, ni laxantes (incluyendo Plantaben u otras fibras), ni Probióticos, ni Procinéticos (Motilium, Cidine, Blaston o similares). Esto incluye también altas dosis (<500mg) de vitamina C y suplementación con magnesio.
 - NO se someta a una colonoscopia, enemas de bario o colónicos durante estetiempo.
- ➔ Si 4 días antes tiene diarrea severa se deberá retrasar la prueba

24 horas previas a la prueba

- Evite todos los medicamentos y complementos no esenciales incluyendoprobióticos durante la dieta de preparación.
- Evite todos los alimentos con alto contenido en fibra y lactosa: todos los vegetales, todas las frutas, todos los frutos secos y semillas, todas las legumbres, los cereales, todos los condimentos y todas las especias y hierbas (excepto sal y pimienta).

La siguiente lista de alimentos incluye los ÚNICOS alimentos aceptables para la dieta de preparación - si no está en la lista, NO lo coma:

- ✓ Alimentos proteicos permitidos: carnes, pescados, mariscos, moluscos, cefalópodos, huevos y tofu firme.
- ✓ Caldo de carne claro (sin hueso / cartílago) o caldo de verduras (filtrado)
- ✓ Grasas / aceites (por ejemplo, coco / oliva / aceite vegetal)
- ✓ Café negro ligero y / o té negro ligero (normal, sin endulzantes ni crema, NO té verde ni infusiones).
- ✓ Agua

12 horas antes de la prueba

Comience el ayuno: Evite todos los alimentos y bebidas (incluyendo el agua)





El día de su prueba

Realizar enjuague de clorhexidina (ej. Oraldine-Listerine) antes de acudir al centro. Nofume ni realice ejercicio vigoroso durante al menos una hora antes de la recolección. Puede beber agua sola.

Ejemplo de dieta para el día de antes de la prueba

Desayuno

- Café sólo
- Tortilla francesa
- Opción vegana: 100g yogur de coco

Ejemplo comida y cena

- 1º Caldo de verduras o de pollo
 - 2º Carne o pescado a la plancha con limón
- Opción vegana: [Revuelto de tofu](#) o tofu marinado y salteado con un poco de salsa de soja.

Ejemplo merienda

- Café descafeinado con un chorrito de bebida vegetal básica (no soja)

- **La cena debe acabar a una hora que permita 12 horas de ayuno -**

ALIMENTOS EXCLUIDOS LAS 24 HORAS PREVIAS

Frutas, verduras y hortalizas

Legumbres y frutos secos: excepto el tofu firme.

Cereales, raíces y tubérculos (patata)

Lácteos: quizá como mucho sólo mantequilla y un poco de queso curado.

Ningúntipo de lácteo más, ni aunque sean sin lactosa.

Endulzantes: evidentemente azúcares, siropes y miel no están permitidos.

Edulcorantes acalóricos como sacarina-ciclamato y estevia, sí.

