

PREPARACIÓN TEST DE SIBO

El test de SIBO es una prueba destinada a detectar sobrecrecimiento bacteriano intestinal.

Esta prueba se realiza en ayunas y consiste en tomar varias muestras del aliento: una basal y las siguientes después de tomar un sustrato líquido, que se toman cada 20-25min, durante unas 3 horas.

El sustrato es una sustancia que es fermentada por las bacterias, produciendo gases. Para esta prueba se utilizan Lactulosa y/o Glucosa.

Después se miden los gases que se han producido y en qué momento.

El especialista que interpreta la prueba podrá decir así si hay Sobrecrecimiento Bacteriano Intestinal y de qué tipo.

Se debe esperar al menos un mes desde una colonoscopia o endoscopia, estudios con bario, hidroterapia o enemas, así como desde un tratamiento con antibióticos.

Una semana antes del test, hay que dejar de tomar:

- Pro bióticos.
- Antimicrobianos de plantas.

Un día antes, no se debe tomar:

- Laxantes
- Ayudas para la digestión: enzimas digestivos, ácido clorhídrico.
- Todo suplemento que no sea fundamental.

En las 12h previas al test, no se debe comer ni beber nada que no sea agua ni fumar o mascar chicle.

La dieta del día anterior debe ser baja en ciertos tipos de fibra.

Alimentos que NO hay que tomar el día previo:

- Ajo, cebolla, puerro, cebolleta.
- Legumbres
- Cereales en general salvo arroz blanco (mejor basmati o Jasmine)
- Leche y productos lácteos.
- No tomar frutas ni verduras.
- Agua con gas

Alimentos permitidos:

- Huevos, pollo, pavo, pescado blanco.
- Aceite de oliva.
- Café, té negro. No tomar infusiones de otras hierbas y plantas.
- Quesos curados

Otras recomendaciones:

- NO lavar los dientes, no usar enjuagues bucales ni pintar los labios las 12 horas previas a la realización de la prueba (se puede enjuagar la boca con agua)
- No hacer ejercicio físico al menos durante los 30 minutos previos a la realización del test.
- En caso de estar padeciendo diarrea es mejor posponer la realización de la prueba o consultarlo con el profesional.

DURANTE LA PRUEBA:

- Se debe enjuagar abundantemente la boca con agua en el inicio de la prueba, antes de ingerir el sustrato.
- No consumir chicle, caramelos, comer, beber ni fumar y permanecer en reposo.