

Preparación para una prueba de aliento

Guía práctica

15-30 días antes de la prueba

- Hierbas antimicrobianas y sus aceites (orégano, ajo en cápsulas, berberina, extractos antimicrobianos). Si no es posible, suspender al menos 7 días antes.
- Probióticos
- Bismuto

*Nota: si lo has tomado **de forma puntual con esperar 10-15 días** desde que acabas el tratamiento, es suficiente, si lo has tomado en varios ciclos (de manera más crónica) esperar de 2-4 semanas.*

5-7 días antes de la prueba

- Prebióticos en suplemento (inulina, FOS, GOS, fibras añadidas)
- Enzimas digestivas
- Clorofila, carbón activado, arcillas
- Propóleo en dosis altas
- Vitamina C en megadosis (>1 g/día)
- Melena de león (mínimo 7 días previos)
- Aceite esencial de menta (oral) mínimo 7 días previos

Medicación que puede influir

(Consúltalo con tu médico antes de suspenderlo)

- **Antibióticos:** Lo ideal es esperar 2-4 semanas después del tratamiento antibiótico para realizar la prueba.
- **Antimicóticos:** Esperar 3-4 semanas para realizar la prueba.
- **Laxantes y enemas:** Esperar al menos 1 semana.
- **Antidiarreicos:** Si es posible, suspender 3-5 días antes.
- **AINEs** (ibuprofeno, naproxeno): Si es clínicamente posible, suspender 3-5 días antes.
- **IBP/Antiácidos:** Pueden interferir en algunos protocolos de SIBO.

Medicación que NO se debe suspender sin supervisión médica

Estos tratamientos se mantienen, salvo indicación explícita del médico:

- IBP (omeprazol) cuando hay indicación estricta
- (úlceras, esofagitis grave, etc.)
- Medicación para presión arterial
- Anticoagulantes
- Insulina o antidiabéticos
- Antiepilépticos
- Fármacos psiquiátricos
- Inmunosupresores
- Terapias hormonales necesarias

Regla clave:

Si un medicamento controla una enfermedad **crónica o grave, NO se suspende.**

Preparación para una prueba de aliento

Guía práctica

Alimentación previa a la prueba

El día antes de la prueba

- Seguir dieta baja en residuos estrictamente (ejemplo a continuación)
- Cenar ligero (arroz blanco, huevo, pescado blanco).
- Evitar alcohol y suplementos no esenciales.
- Beber agua suficiente.
- Asegurarse de tener claro el horario de ayuno (8-12 horas de ayuno nocturno)
- Puedes incluir infusiones como manzanilla, rooibos, tila, hierbaluisa, jengibre suave, menta en infusión (No en aceite o extracto de menta), té verde o negro suave.

Alimentos a evitar

- Ajo, cebolla, puerro
- Legumbres
- Frutas (especialmente ricas en fructosa)
- Verduras ricas en fibra (brócoli, coliflor, alcachofa, espárragos...)
- Cereales integrales y pseudocereales
- Fermentados (kéfir, chucrut, kombucha)
- Bebidas con gas
- Edulcorantes tipo polioles (xilitol, sorbitol, maltitol...)
- Alcohol
- Lácteos

Alimentos permitidos

- Pollo, pavo,
- Pescado y carne sin procesar
- Huevos
- Arroz jazmín o basmati de guarnición
- Caldos caseros filtrados
- Aceite de oliva
- Sal y especias suaves
- Té
- Café solo

Ejemplo menú:

Desayuno: tortilla con jamón cocido y té negro con pizca de aceite de coco

Media mañana o merienda (opcional) tortitas de arroz con AOVE e infusión suave

Comida: pollo a la plancha con arroz jazmín

Cena: pescado blanco con caldo con huevo cocido picado

El día de la prueba

- Ayuno de 8-12 horas (solo agua).
- Cepillarse los dientes una hora antes (sin pasta con sorbitol si es posible) o solo con agua.
- No fumar 12 horas antes ni durante la prueba.
- No hacer ejercicio intenso antes del test (8 horas previas)
- Evitar chicles, caramelos o menta, mínimo 12 horas antes de la prueba