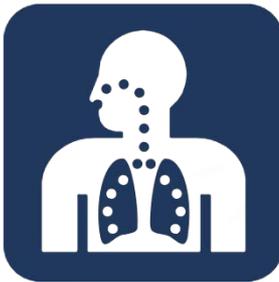


EN CASO DE REALIZAR MÁS DE UN ESTUDIO DE HIDRÓGENO ESPIRADO, DEJAR PASAR 1 SEMANA MÍNIMO.

Consideraciones previas

- **4 semanas antes:** No tomar antibióticos, ni probióticos, ni haber practicado lavado intestinal o enteroscopia (colonoscopia).
- **1 semana antes:** No consumir herbales (espirulina, berberina...), laxantes/enemas, protectores gástricos ni inhibidores de la bomba de protones. (** En caso de consumirlos habitualmente, consulte con su solicitante para realizarse la prueba.*)
- **10 horas antes:** Ayuno completo (no comer ni beber). NO fumar ni pintarse los labios
- **1 hora antes:** No dormir ni realizar ejercicio.
- **Previo a la prueba:** Sustituir el cepillado de dientes por el **enjuague bucal de clorhexidina**. Introducir la clorhexidina directamente en la boca y mantenerlo durante 1 minuto (NO mezclar con agua). Escupirlo, e iniciar la prueba a los 10 minutos. **NO INGERIR**
- **Inmediatamente antes de iniciar el estudio**, inspirar y espirar profundamente 3 veces para renovar todo el aire pulmonar.



** Si presenta diarrea consultar con su solicitante para realizarse la prueba.*

Qué no se puede comer

- Productos lácteos (leche, yogures, quesos, mantequillas).
- Cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes y otros alimentos integrales.
- Productos de pastelería o bollería (magdalenas, donuts), dulces (caramelos, chicles) y mermeladas.
- Legumbres, patata, verduras y vegetales.
- Frutas y zumos de fruta ni refrescos.
- Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, mortadela, fuet, salchichón etc.).
- Frutos secos.
- Azúcar blanco o moreno/edulcorantes.

Qué se puede comer

- Huevos (tortilla francesa, huevo duro o frito).
- Arroz blanco (sin ajo, ni cebolla, ni salsas).
- Embutidos no elaborados (jamón serrano o ibérico).
- Carne, pescado blanco o azul.
- Agua, café solo, té, infusiones sin azúcar.

**En caso de vegetarianismo/veganismo sustituya los alimentos de procedencia animal por proteína vegetal (tofu)*