

Test de l'alè / glucosa / fructosa / lactosa / sorbitol

Servei de Digestiu

Llegiu atentament aquesta informació abans de fer-vos el test de l'alè per diagnosticar intolerància a carbohidrats.

En què consisteix la prova?

En començar la prova bufareu en un tub per recollir l'aire espirat. A continuació prendreu un got d'aigua amb el carbohidrat a analitzar (glucosa, fructosa o lactosa).

Recomanacions prèvies:

Heu d'estar **en dejú de 12 hores** (últim àpat la nit abans de la prova).

Des de 24 hores abans de la prova heu de fer una dieta pobre en carbohidrats fermentables.

POT MENJAR:

- Carn i peix
- Brou natural de carn (sense os ni fècules)
- Oli: coco / oliva/ vegetal / mantega
- Sal i pebre
- Ous (truita francesa, ou dur o fregit)
- Arròs blanc (sense all ni ceba ni salsa de tomàquet)
- Embotit: pernil salat o ibèric
- Aigua sense gas, infusions sense sucre ni edulcorants
- Cafè negre lleuger i/o té negre (sense edulcorant ni sucre, sense llet ni crema)

Exemple de dieta:

-Esmorzar: truita 2 ous + 2-3 talls de pernil salat. Infusió o cafè sol, sense llet ni sucre.

-Mig matí/Berenar: infusió, cafè sol, tonyina en llauna al natural o pernil salat.

-Dinar/Sopar: Carn (pollastre, conill o bistec) o peix (blanc o blau) + arròs blanc (sense all, ceba ni salsa)

NO POT MENJAR:

Pa, llegums, pasta, patata, làctics, ceba, col, fruita, sucre, edulcorants, ni cap menjar difícil de digerir.

- Heu d'estar **sense fumar ni fer un esforç físic intens**, almenys 30 minuts abans de l'inici de la prova i durant el temps que duri.
- No podeu menjar ni mastegar xiclet ni abans ni durant la realització de la prova.
- El test de l'alè no és fiable si heu pres antibiòtics recentment o si us heu sotmès a una exploració que requereixi neteja intestinal durant les 4 setmanes prèvies al test de l'alè (ex. colonoscòpia).
- Heu de rentar-vos les dents sense pasta dentífrica abans de començar la prova i es recomana glopejar un col·lutori amb Clorhexidina just abans.
- Durant la prova només podreu beure aigua (sense gas).

Durada de la prova:

El temps total de la prova és d'aproximadament 3 hores.