

# Intolerancia a la lactosa

- Acudir en ayunas de 12 horas y sin fumar.
- No tomar antibióticos un mes antes de la realización de la prueba.
- No aplicarse enemas en los 5 días previos.
- No ingerir medicamentos laxantes, antidiarreicos, probióticos ni procinéticos en los 2 días anteriores.
- Puede beber toda el agua que desee durante el periodo de ayuno.
- Enjuagarse la boca con antiséptico bucal la noche antes y la mañana en la que se va a realizar la prueba.

## ¿Qué puedo comer 24 horas antes?

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

## ¿Qué **NO** puedo comer 24 horas antes?

- Cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes, tortitas.
- Leche y productos lácteos (yogures, quesos, mantequillas).
- Productos de pastelería o bollería (magdalenas, donuts) dulces (caramelos, chicles) y mermeladas.
- Legumbres, patata, verduras y vegetales.
- Frutas y zumos de fruta, frutos secos.
- Refrescos y bebidas alcohólicas.
- Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, mortadela, fuet, salchichón...).

**La prueba tiene una duración de 4 horas.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  quirónsalud  
Madrid