

Laktose Test:

Fruktose Test:

Sehr geehrte PatientInnen,

um die Ursache für Ihre Beschwerden (z.B Durchfälle, Blähungen, abdominelle Schmerzen, Reizdarm) zu finden, soll bei Ihnen ein Wasserstoff-, bzw. H₂-Atemtest durchgeführt werden.

Bei diesem Testverfahren kann eine vorliegende Fruktose-/Laktoseunverträglichkeit festgestellt werden, indem man eine Veränderung des Wasserstoff-Gehalts (H₂) in der Ausatemluft beobachtet.

Der Test selber erstreckt sich über 3 Stunden, bringen Sie sich also etwas zum Zeitvertreib mit.
Pro Tag kann lediglich ein Atemtest durchgeführt werden.

Wie funktioniert der Test?

Bei dem H₂-Atemtest wird zuerst eine Nüchternmessung durchgeführt, um einen Leerwert in Ihrer Ausatemluft zu bestimmen. Dabei ist es wichtig, dass Sie nach dem Einatmen für 10 Sekunden die Luft anhalten, damit der Wasserstoff von der Blutbahn in die Lunge übertreten kann. Im Anschluss pusten Sie mit gespitzten Lippen (wie beim Pfeifen oder Flötespielen) so lange wie möglich gleichmäßig in das Gerät aus.

Liegt der damit gemessene Ausatmenwert im Normbereich, erhalten sie von uns daraufhin eine Testsubstanz (je nach Test Laktose/Fruktose) in Wasser aufgelöst zum Trinken.

Beim Vorliegen einer Verdauungsstörung kann die entsprechende Testsubstanz im Darm nicht richtig aufgenommen werden und es entsteht Wasserstoff, der durch die Blutbahn kommend von unserem Gerät in der Ausatemluft gemessen wird. Eine starke Erhöhung des H₂-Wertes in der Ausatemluft spricht dementsprechend für eine Unverträglichkeit.

Außerdem kann es sein, dass Sie im Laufe der Untersuchung Magen-Darm-Beschwerden entwickeln, die je nach Schwere auch für eine Unverträglichkeit sprechen können.

Beide Größen messen wir alle halbe Stunde in einem Zeitraum über 3 Stunden.

Während des Tests bitten wir Sie, sich nicht körperlich anzustrengen, nichts zu essen, nicht zu rauchen,

Sollte der Test bereits im Verlauf stark positive Ergebnisse produzieren, kann er gegebenenfalls vorzeitig abgebrochen werden. Nach dem Test dürfen Sie wieder wie gewohnt essen und trinken.

Für die Durchführung ist eine gute Vorbereitung essentiell, da der Test sehr sensibel ist und hohe Ausgangswerte falsche Ergebnisse produzieren – Notfalls muss der Test dann an einem anderen Tag wiederholt werden.

Lesen Sie also bitte die folgenden Hinweise sehr genau!



Worauf muss ich vor Testbeginn achten?

- 4 Wochen vor dem Test keine Einnahme von Antibiotika
- 4 Wochen vor dem Test keine Darmspiegelung
- 1 Woche vor dem Test keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantozol®, Omepr®)
- 1 Woche vor dem Test keine Einnahme von Kontrastmitteln und darmreinigenden Medikamenten
- 3 Tage vor dem Test keine H2-Blocker (z.B. Zantic®) und keine ASS-Einnahme
- Letzte Mahlzeit 14 h vor Testbeginn
- Nikotinverzicht 12 h vor Testbeginn
- 12h vor dem Test keine Bonbons lutschen, Kaugummi kauen und auch keine Getränke mit Süßstoff oder Kohlensäure zu sich nehmen.
- Am Testtag selber keine Mund- und Zahnhygiene am Morgen (also **KEINE** Zahnpasta, Spülung, Haftcreme)

Zudem sollten Sie am Vortag nur bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen, da vor allem Kohlenhydrate den Nüchternwert stark beeinflussen können.

Welche Lebensmittel sind am Vortag erlaubt?

Erlaubte Nahrungsmittel:

- Fisch, Garnelen
- Geflügel
- Weißbrot
- Reis
- Spargel
- Klare Suppe
- laktosefreie Milchprodukte
- stilles Wasser, Tee

Verbotene Nahrungsmittel:

- Milchprodukte jeglicher Art
- Süßes jeglicher Art
- Fleisch (außer Geflügel)
- Hülsenfrüchte, Obst
- Blattsalate
- Frittiertes
- blähendes Gemüse wie Kohl/Bohnen/Zwiebeln
- Vollkorn- und Schwarzbrot
- Kartoffeln
- Eier, Muscheln
- Süßstoffe
- Alkohol, Fruchtsäfte, Kohlensäurige Getränke

In geringen Mengen erlaubt:

- Nüsse
- Karotten
- Zucchini
- Avocado
- Tomaten