



Vorbereitung Atemtest für Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker)

Zur Abklärung von vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarmes werden Ihnen bestimmte, in Flüssigkeit gelöste Zuckersorten zum Trinken gegeben (in Ihrem Fall Milch- oder Fruchtzucker). Werden diese –normalerweise gut verdaulichen- Zucker nicht aufgenommen, kommt es zu einem Anstieg der Wasserstoff-Konzentration in der Ausatemungsluft, welche mit dem Atemgerät gemessen werden kann.

Der Test dauert ca. 2-3 Stunden. Beachten Sie bitte, dass sie während der gesamten Untersuchungszeit nicht essen und rauchen dürfen.

Da für jeden der Nahrungsmitteltests eine eigene bestimmte Zuckerart eingenommen wird, können am selben Tag nicht beide Tests durchgeführt werden.

getestet wird:	Aufwand	Termin	Ab dieser Uhrzeit nichts mehr essen
Laktose oder Fruktose	2,5 Std.	_____	ab 18.30Uhr am _____

Testvorbereitung und wichtige Hinweise:

Ab vier Wochen vor dem Atemtest:

Keine Antibiotika einnehmen, keine Darmspiegelung

Ab einer Woche vor dem Atemtest:

Keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol, Esomeprazol) oder Probiotika

Folgende Nahrungsmittel dürfen Sie am Tag vor dem Atemtest NICHT mehr einnehmen:

Milchprodukte (Milch, Rahm, Butter, Käse, Joghurt, Glace), Fertigprodukte (Saucen, Suppen), Rivella
Süßes jeglicher Art, Früchte, Fruchtsäfte, Honig
Gemüse, Salat, Kartoffeln, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, Vollkorn-/Schwarzbrot, Alkohol, Fleisch (ausser Geflügel)
Aromat, Curry, Pfeffer, Kümmel, Ketchup, Senf, Mayonnaise

Folgende Nahrungsmittel dürfen Sie am Tag vor dem Atemtest noch einnehmen:

Fisch, Garnelen, Geflügel, Weissbrot, Nudeln, Reis, Spargel, Tee, Wasser

Am Tag des Atemtests:

Nüchtern sein (ausser stilles Wasser, welches bis zum Untersuchungszeitpunkt erlaubt ist), nicht rauchen und kein Kaugummi kauen

Medikamente (ausser Vitaminpräparate, Abführmittel, Medikamente gegen Durchfall oder Medikamente gegen Übelkeit/Erbrechen) können am Untersuchungstag mit Wasser eingenommen werden.

Sie müssen an diesem Morgen bis nach dem Testabschluss nüchtern bleiben, d.h. nichts essen. Die Tests können kurzfristig Symptome wie Blähungen, Bauchdruck/-krämpfe, Durchfall oder Übelkeit auslösen.