

Durchführung des H₂-Atemtests zum Nachweis einer Lactoseintoleranz

Bei einer Laktoseunverträglichkeit liegt ein Mangel an Laktose-spaltenden Enzymen vor. Nach Zufuhr von Laktose (Milchzucker) wird diese im Dünndarm nicht in resorbierbare Einfachzucker (Glucose und Galaktose) gespalten. Sie gelangt in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien verstoffwechselt wird. Hierbei entstehen große Mengen an Wasserstoff, welcher aus dem Darm ins Blut gelangt und von dort zur Lunge, wo er über den Atemvorgang abgeatmet wird.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Folgende Bedingungen müssen bei der Durchführung des H₂-Atemtests zum Nachweis einer Laktoseunverträglichkeit erfüllt sein:

- Am Vortag der Testdurchführung müssen ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Bohnen, Linsen und Erbsen) gemieden werden. Es dürfen nur leichte Speisen verzehrt werden wie z.B. Fisch, Pute, Reisgerichte.
- Bei Testbeginn muss der Patient nüchtern sein. 12 Stunden vor Testbeginn und während der Testdauer darf nicht gegessen werden. Zuckerhaltige Getränke (auch „Light-Getränke“) dürfen nicht konsumiert werden. Nach Testbeginn ist eine mäßige Flüssigkeitsaufnahme von stillem Mineralwasser oder ungesüßtem Tee möglich.
- Der Atemtest sollte möglichst am Morgen, 1-2 Stunden nach dem Aufstehen, durchgeführt werden.
- Das Rauchen sollte bereits 6 Stunden vor Testbeginn eingestellt werden. Auch während der Testdauer darf nicht geraucht werden (auch nicht passiv).
- Die letzte Einnahme von Antibiotika oder abführenden Mitteln sollte mindestens eine Woche zurückliegen. Der Patient sollte nicht an Durchfall leiden.
- Direkt vor dem Test oder während der Testdauer darf nicht geschlafen werden.