

## **Durchführung des H<sub>2</sub>-Atemtests zum Nachweis einer Fructose-Malabsorption**

Bei einer Fructose-Malabsorption ist die Aufnahme (Resorption) von Fructose aus dem Dünndarm gestört. Eine Fructosemalabsorption führt in 50-60 % der Fälle zu Beschwerden im Bereich des Verdauungstraktes. Beschrieben werden häufig Durchfälle, Bauchkrämpfe oder ausgeprägte Blähbeschwerden. 40-50% der Patienten sind relativ beschwerdefrei oder weisen Symptome außerhalb des Verdauungstraktes auf, wie migräneartige Kopfschmerzen (10-15%), Depressionen (15-20%) oder Schlafstörungen (10-15%).

### **Das Prinzip:**

Bei einer Fructosemalabsorption ist die Aufnahme von Fructose aus dem Dünndarm gestört. Nach Zufuhr von Fructose gelangt der nicht resorbierte Zucker in den Dickdarm, wo er 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 H<sub>2</sub>-Atemtests zum Nachweis einer Fructoseverträglichkeit erfüllt sein:

- Am Vortag der Testdurchführung müssen ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Bohnen, Linsen und Erbsen) gemieden werden. Es dürfen nur leichte Speisen 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 Mineralwasser oder ungesüßtem Teemöglich.
- 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 ).