



Durchführung des H₂-Atemtests zum Nachweis einer Laktoseintoleranz

Bei einer Laktoseunverträglichkeit liegt ein Mangel an laktose-spaltenden Enzymen vor. Nach Zufuhr von Laktose (Milchzucker) wird diese im Dünndarm nicht in resorbierbare Einfachzucker (Glukose 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.
- Bitte lassen Sie sich vorab telefonisch ein Testset auf Ihren Namen reservieren. Hierfür erreichen Sie uns unter der Telefonnr.: (01) 713 91 88



Durchführung des H₂-Atemtests zum Nachweis einer Fruktoseintoleranz

Bei einer Fruktoseunverträglichkeit ist die Aufnahme von Fructose aus dem Dünndarm gestört. Eine Fruktoseintoleranz 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 Fruktoseintoleranz ist die Aufnahme von Fructose aus dem Dünndarm gestört. Nach Zufuhr von Fructose gelangt der nicht aufgenommene 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 H₂-Atemtests zum Nachweis einer Fruktoseunverträglichkeit 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.
- Bitte lassen Sie sich vorab telefonisch ein Testset auf Ihren Namen reservieren. Hierfür erreichen Sie uns unter der Telefonnr.: (01) 713 91 88