



**Dr. Erwin Pichler**  
Kinder- und Jugendfacharzt

## **Eltern - bzw. Patienteninformation**

### ***H2-Atemtest für Lactoseunverträglichkeit bzw. Fructoseunverträglichkeit***

Der Wasserstoff (H<sub>2</sub>) Atemtest dient dem Nachweis der Lactoseunverträglichkeit und der Fructoseintoleranz (ev. auch der Sorbitintoleranz). Die Wasserstoffkonzentration wird in der ausgeatmeten Luft nach dem Trinken einer Lactose-, Fructose- oder Sorbitlösung bestimmt.

Diese Intoleranzen sind keine Lebensmittelallergien. Eine Lebensmittelallergie wird mit anderen Methoden (Blut- und/oder Hauttest) getestet.

#### **Vorbereitung:**

##### ***bis 2 Wochen vor der Testung***

keine Antibiotikatherapie!

##### ***3 Tage vor der Untersuchung:***

darmbewegungshemmende oder - fördernde Medikamente (z.B. Imodium, Motilium, Abführmittel) absetzen.

keine Darmspiegelung oder Darmröntgen mit Darmspülung.

##### ***am Vortag:***

ballaststoffarme Ernährung

keine Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Müsli...)

keine blähenden Speisen (wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kohlarten, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Kraut)

keine Milchprodukte, Fruchtsäfte, Verdünnsäfte, keine Süßigkeiten,

keine alkoholische Getränke oder kohlenstoffhaltigen Getränke

keine Nüsse

kein Obst , Kompott, Marmeladen

Erlaubt ist: Weißbrot, Mischbrot, Nudeln (außer Vollkornnudeln), Reis, Fisch, Geflügel, Butter in kleinen Mengen, lactosefreie Butter oder Becel, Öl.

Blattsalate bis 14 Uhr, gedünstetes Gemüse in kleinen Mengen (Karotten, Zucchini, Tomaten). Lactosefreie Milchprodukte. Besteht Verdacht auf Histaminintoleranz auch Tomaten weglassen.

***Nüchtern mindestens 12 Stunden vor Testbeginn*** ( ca. 20.00 am Vortag)

keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, kein Rauchen (auch nicht passiv)

erlaubt ist Leitungswasser, stilles Mineralwasser, Tee ohne Zucker,

abends Zähneputzen ohne Zahnpasta

***am Untersuchungstag***

Zähneputzen ohne Zahnpasta (danach gut ausspülen), kein Mundwasser!

weiterhin keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, kein Rauchen

kleine Schlucke Leitungswasser erlaubt

**Testablauf (Dauer max. 180 Minuten = 3 Stunden):**

An einem Testtag kann jeweils nur eine Unverträglichkeit (Laktose oder Fruktose) untersucht werden.

keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, keine Süßigkeiten!, nicht Rauchen während der Untersuchungszeit.

Mund mit Wasser ausspülen, Luft holen, dann 15 Sekunden den Atem anhalten (Kinder ev. kürzer) und danach in ein Testgerät atmen.

Anschließendes Trinken der Testlösung (Laktose bzw. Fruktose) (max. 300 ml = 1 ½ Becher)

Danach wird der das Einatmen in das Testgerät alle 30 Minuten wiederholt.

Dauer max. 3 Stunden

**Ergebnis:**

Das Ergebnis liegt sofort am Ende der Untersuchung vor.

pos: H<sub>2</sub> Anstieg um > 20 ppm über dem Ausgangswert.

pos: Beschwerden während des Tests (z.B. Bauchschmerzen, Blähungen) oder bis 8 Stunden danach