



Institut für Ernährungsmedizin
Justyna Weiß
Dr. med. Monika Weikert
Dr. med. Thomas Brohm
Dr. med. Sebastian Peter
Moltkestraße 9
97318 Kitzingen
Tel. 09321-9247860
www.ernaehrungsmedizin-kitzingen.de
info@ernaehrungsmedizin-kitzingen.de

H2-Atemtest Laktose/ Fruktose/ Sorbit/ Glukose

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist ein Test geplant, der hinsichtlich einer möglichen Laktose-/ Fruktose- oder Sorbit-Unverträglichkeit (Malabsorption) bzw. bakteriellen Fehlbesiedlung (SIBO) Aufschluss geben soll.

Für diesen Test muss kein Blut abgenommen werden.

Das Testprinzip beruht auf dem Nachweis von Wasserstoff (H₂) in der Atemluft nach Einnahme einer Testlösung.

Die Testdauer beträgt zwei Stunden, die Sie in der Praxis verbringen müssen.

Um eine möglichst hohe Aussagekraft zu erzielen, sind folgende Vorbereitungen zu treffen:

Am Vortag:

Bitte spätestens um 18 Uhr essen, keine sehr große/ üppige/ fettige Mahlzeit.

Bitte keine Zwiebeln/ Knoblauch/ Kohl/ Bohnen/ Milch/ Fruchtsäfte.

Am Testtag:

Nüchtern (14 Stunden) kommen, Wasser/ Medikamente (bis auf Abführmittel) können Sie aber vor dem Test einnehmen.

Bitte morgens nicht rauchen oder Kaugummi kauen.

Zähne putzen ist erlaubt/ erbeten, aber bitte nur wenig Zahnpasta.

Der Atemtest selbst verläuft wie folgt:

Zu Testbeginn wird ein Ausgangswert erhoben: Dazu müssen Sie Ihren Atem in ein Messgerät blasen: Der Ausgangswert (H₂) sollte 5 - 10 ppm nicht überschreiten.

Falls bereits der Ausgangswert zu hoch ist, muss der Test leider an einem anderen Tag wiederholt werden.

Dann bekommen Sie die zu testende Lösung zu trinken (25 g Laktose/ Fruktose/ Sorbit oder 50 g Glucose in 250 ml Wasser).

Im Anschluss wird alle 15 - 30 Minuten, insgesamt noch 4x die Atemluft (H₂) getestet.

2 Stunden nach Testbeginn ist dieser abgeschlossen, das Ergebnis wird im Verlauf (ggf. bei einem gesonderten Termin) besprochen.

Wann ist der Test nicht sinnvoll?

Antibiotikaeinnahme/ Koloskopie (Darmspiegelung)/ MRT Sellink in den letzten vier Wochen.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit,
Ihr Praxisteam