

UNVERTRÄGLICHKEITEN-TEST VORBEREITUNG

SN²

Der H2-Atemtest dient dem Nachweis der Laktoseintoleranz, der Fruktosemalabsorption, der Sorbitintoleranz bzw. der Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO). Dabei wird die Wasserstoffkonzentration der ausgeatmeten Luft nach dem Trinken einer Lösung bestimmt.

4 Wochen vor der Testung

- Der H2-Atemtest ist erst 4 Wochen nach Beendigung einer Antibiotika-Therapie möglich.
- Keine Darmspiegelung (Colonoskopie) oder Röntgen-Darmuntersuchung mit Darmspülung 4 Wochen vorher.

3 Tage vor der Testung

- Darmbewegungshemmende oder -fördernde Medikamente (z.B. Imodium®, Motilium®, Movicol®, Molaxole®) absetzen

1 Tag vor der Testung

- meiden von
 - Körner & Samen
 - Vollkorn
 - Obst (bei Fruktosetestung)
 - Milchprodukte (bei Laktosetestung)
 - Nüsse
 - Kohl- und Krautgemüse
 - Lightprodukte oder zuckerfreie Produkte
- um 18.30 Uhr die letzte Mahlzeit (12-14 Stunden Nüchternphase vor Testung!)
- nur Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßter Tee möglich

Am Testtag

- Warmes Glas Wasser nach dem Aufstehen trinken.
- Weiterhin keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi
- Absolutes Rauchverbot!
- Leitungswasser: einige Schlucke erlaubt
- Notwendige Medikamente für Diabetes, Blutdruck, Schilddrüse etc. dürfen eingenommen werden.

Ohne Einhaltung der Vorbereitung kann die Testung nicht erfolgen!

Diätologe & Sporternährungscoach David Niederberger, BSc
0664/9474 993 - david.niederberger@sn2.at - www.sn2.at
Instagram: sn2_essenhoch2

TAG VOR DER TESTUNG

SN²

Frühstück/Abendessen

- Toastbrot hell/Weißbrot/Semmel
- Schinken/Schnittkäse (max. 2 Blatt)
- Cornflakes mit laktosefreier Milch
- hartgekochte Eier/Eierspeise

Mittagessen

- Fleisch jeder Art (nicht paniert)
- Fisch jeder Art (nicht paniert)
- Reis hell (Basmati, Langkorn, Rundkorn), helle Nudeln (Weizennudeln), Kartoffeln frisch gekocht
- Gemüse gekocht außer Sauerkraut, Kohlgemüse, größere Mengen an Zwiebeln & Knoblauch
- Gewürze jeder Art (außer Fertigmischungen)

Getränke

- Wasser
- ungesüßter Tee
- Kaffee (mit laktosefreier Milch)

meiden von

- Körner & Samen
- Vollkorn
- Obst
- Milchprodukte (außer geringe Mengen an Käse sind ok)
- Nüsse
- Kohl- und Krautgemüse
- Lightprodukte oder zuckerfreie Produkte

letzte Mahlzeit um 18:30 Uhr

UNVERTRÄGLICHKEITEN-TEST ALLGEMEINES

SN²

Durchführung des H₂-Atemtests

Testdauer: maximal 180 Minuten = 3 Stunden

- Während des Tests keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, nicht rauchen!
- Bestimmung des H₂-Nüchternwertes in der Ausatemluft
- Trinken der Lösung - Achtung: Das Trinken der Zuckerlösung kann Ihre Symptome (z.B. Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe) am Tag der Testung vorübergehend (bis längstens 8 Stunden nach dem Test) auslösen bzw. verstärken.
- Bestimmung des Wasserstoffgehalts in der Ausatemluft alle 15 Minuten.
- Das Ergebnis liegt am Ende der Testung vor.

Ab wann liegt ein positives Ergebnis vor?

- Anstieg des H₂-Atemgehalts um 20ppm bzw. 10 ppm je nach Lösung des Ausgangswerts.
- Zusätzliche Symptomatik während oder nach der Testung

Weitere Informationen

- Pro Tag kann nur eine Testung durchgeführt werden.
- Kinder ab dem 8. Lebensjahr können getestet werden.
- Nach der Testung erhalten Sie ein Testprotokoll für zu Hause. Bei einem positiven Ergebnis können Sie ein Beratungsgespräch mit Aufklärung über das Essverhalten in Anspruch nehmen.

