

Dr. med. Andreas Stainer
Facharzt für Kinder-
und Jugendheilkunde
Arzt für Allgemeinmedizin

Barbara Stainer MSc
Dietologin,
Master für angewandte
Ernährungsmedizin



Römerweg 8
A-9061 Wölfnitz
T 0463/49 92 01
www.ordination-stainer.at

Patienteninformation H2 Atemtest (Lactose, Fructose)

Der H2 Atemtest ist ein unterstützender Funktionstest, der die Verdachtsdiagnose der Fructosemalabsorption oder Lactoseintoleranz bestätigen kann. Dabei wird in der Ausatemluft die Wasserstoffkonzentration nach Trinken einer vom Körpergewicht abhängigen Lactose oder Fructosemenge (In Wasser aufgelöst) in regelmäßigen Zeitabständen gemessen. Für die Testdurchführung sind 6 Messungen im Abstand von 15-30 Minuten erforderlich. Die Zeitdauer für den Test gesamt beträgt ca 2,5 Stunden.

Auf diese Weise kann untersucht werden, ob obig genannte Inhaltsstoffe unzureichend im Verdauungstrakt aufgenommen werden, was zu unterschiedlichen Beschwerden im Magen- Darmtrakt führt.

Voraussetzung für die Durchführung des Tests:

→ 4 Wochen vor Testdurchführung keine Antibiotikatherapie, 1 Woche vorab keine Darmuntersuchung wie Darmspiegelung oder-spülung, 3 Tage vorher keine Medikamente, welche die Darmbewegung hemmen oder fördern (Immodium, Motilium)

→ Am Vortag des Tests:

- keine ballaststoffreichen Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide (Vollkornbrot, Müsli), kein Zwiebel, Knoblauch, Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse oder Rohkost
- falls auf Fructose oder Sorbit getestet wird kein Obst oder Obstprodukt wie Obstsaft oder Mus.
- Falls auf Lactose getestet wird: keine lactosehaltige Milch oder Milchprodukte, Milchpulver, Molke etc.
- Kein Kaugummi
- Kein Nikotin (Erwachsene)
- letzte Mahlzeit bis 18.00 abends, danach nur mehr Wasser (Ohne Kohlensäure) oder Tee ohne Zucker; günstig für die letzte Mahlzeit sind Fleisch oder Fisch mit Reis, Weißbrot mit Butter und Ei...

→ am Testtag:

- Zähneputzen ist erlaubt, Zahnpasta ausspucken, Mund mit Wasser spülen. Wenn Zahnpasta nicht ausgespuckt werden kann nur mit Wasser Mund ausspülen
- Kein Kaugummi, kein Nikotin (Erwachsene)

Dr. med. Andreas Stainer
Facharzt für Kinder-
und Jugendheilkunde
Arzt für Allgemeinmedizin

Barbara Stainer MSc
Dietologin,
Master für angewandte
Ernährungsmedizin



Römerweg 8
A-9061 Wölfnitz
T 0463/49 92 01
www.ordination-stainer.at

- Keine Antibiotika, Abführmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate, Einnahme notwendiger Medikamente ist erlaubt!
- Einige Schlucke Wasser sind erlaubt

Testdurchführung

→ Während des Tests keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, nicht Trinken, Rauchverbot, keine körperliche Aktivität

→ **Testablauf**

- Mund mit Wasser spülen (ev antibakterielle Mundspülung vor Test)
- Bestimmung des H₂ Nüchternwertes in der Ausatemluft (nach tiefem Einatmen und 15 Sekunden Luft anhalten wird langsam in ein Einwegmundstück des Messapparates geblasen- bei Kleinkindern kann auch in eine Atemmaske geatmet werden)
- Zügiges Trinken der Zuckerlösung (nach Möglichkeit binnen 5 Minuten)
- Bestimmung des Wasserstoffgehaltes in der Ausatemluft nach 15, 30, 60, 90 und 120 Minuten w.o. beschrieben

Testergebnis

Das Testergebnis wird Ihnen kurz nach Beendigung des Tests mitgegeben. Der Test gilt als positiv, wenn der H₂ Anstieg > 20 ppm bezugnehmend zum Ausgangswert (Nüchtern-) ist. Ebenso wenn während des Tests bzw im Verlauf von 8 Stunden gesamt Beschwerden (Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe) auftreten

Achtung!

Durch Trinken der Zuckerlösung können bereits bestehende Symptome vor Testung am Testtag (Längstens 8 Stunden) verstärkt auftreten!

Die Kosten für den Atemtest sind keine Kassenleistung!