



DR. SEBASTIAN **HUBER**
DR. FLORIAN **HOHLA**

Fachärzte für innere Medizin

**Merkblatt zur Vorbereitung für:
Milchzucker / Fructose / Sorbit - Unverträglichkeit**
(=Lactoseintoleranz, Fructoseintoleranz bzw. Sorbitintoleranz)

Wasserstoff (H₂)-Atemtest basieren auf der Messung von Wasserstoffgas (H₂) in der Ausatemluft nach der Zufuhr von speziellen Zuckern (Lactose = Milchzucker, Fructose = Fructose, Sorbit, Glukose) und bakteriellem Abbau dieser Zucker im Magen-Darm-Trakt. Signifikante Mengen solcher H₂-produzierender Bakterien sind im gesunden Zustand nur im Dickdarm zu finden.

Wird dieser Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird H₂ gebildet. Das produzierte H₂ gelangt über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft und mittels eines elektrochemischen Vorgangs kann Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft gemessen werden.

Voraussetzungen:

4 Wochen vor der Untersuchung darf **keine Koloskopie** (Darmspiegelung), Irrigoskopie (Röntgen- Darmuntersuchung) und auch keine Darmspülung (Colon-Hydro-Therapie) stattgefunden haben.

4 Wochen vor der Untersuchung keine **Antibiotika** oder **Probiotika!**

2 Tage vor der Untersuchung sollten folgende **Medikamente** abgesetzt werden, da sie das Testergebnis beeinflussen können:

Protonenpumpenhemmer (=Säureblocker z.B. Pantoprazol/Omeprazol/Durotiv etc.), Prokinetika (z.B. Metoclopramid/Paspertin, Antacida (z.B. Rennie)) und Medikamente gegen Durchfall oder zur Stuhlsorge (z.B. Laevolac, Molaxole, Imodium), übrige Medikamente können mit reinem Wasser am Untersuchungstag eingenommen werden.

2 Tage vor der Untersuchung

- ballaststoffarme Ernährung
- keine Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Müsli
- keine Erbsen, Linsen, Bohnen, keine Kohllarten
- keine Nüsse
- keine Zwiebeln, Lauch, Knoblauch
- **sämtliche Milchprodukte (Lactose)** meiden (z.B. kein Joghurt, keine Käse, keine Butter, keine Milch für den Kaffee).
- keinen **Fructose (Fructose)** (Obst, Obstsaften, Verdünnungssäfte, Marmelade, Honig, Süßigkeiten und Wein).
- **kein Sorbit** (siehe Beiblatt)
- bei **Glucose**-Unverträglichkeit Testung ist diese ebenfalls wegzulassen.

Sie sollten mindestens **14 Stunden nüchtern** sein (in dieser Zeit dürfen Sie außer Wasser nichts trinken).





DR. SEBASTIAN **HUBER**
DR. FLORIAN **HOHLA**

Fachärzte für innere Medizin

Folgender Speiseplan ist am Vortag der Untersuchung empfehlenswert:

Frühstück: Weißgebäck (Semmeln, Weißbrot), Schinken

Mittagessen: Klare Suppe mit Einlage (z.B. Nudeln, Grießnockerl, Reibteig), Gebratenes oder gedünstetes Fleisch oder Fisch mit Natursaft, Beilage (z.B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln)

Abendessen: Suppe (z.B. mit Haferflocken, Grieß oder Reis), Schinken, Weißbrot

Getränke: Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee (kein Früchtetee), Kaffee ohne Milch

- 12 Stunden vor dem Test sollte **nicht mehr geraucht werden** und **kein Kaugummi** gegessen werden.
- Die Zähne dürfen am Untersuchungstag nur **ohne Zahnpasta** geputzt werden.
- Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel verwenden.
- Am Morgen des Tests sollten sie noch **ein Glas heißes Wasser** trinken, damit die Darmperistaltik angeregt wird.

Ablauf der Untersuchung:

1. Atemtest.
2. Trinken von Lactose/Fructose/Sorbit/Glucose-Lösung.
3. Nach 15 Minuten Atemtest.
4. Nach 30 Minuten Atemtest.
5. Nach 45 Minuten Atemtest.
6. Nach 60 Minuten Atemtest.
7. Nach 1,5 Stunden Atemtest.
8. Nach 2 Stunden Atemtest.

Bitte rechnen Sie für diese Untersuchung mit einem Zeitaufwand von ca. 2,5 Stunden.

Bitte beachten sie, dass wir einen Unkostenbeitrag von 20 Euro pro Test verlangen. Die Rechnung kann im Anschluss bei der Krankenkasse eingereicht werden.





DR. SEBASTIAN HUBER
DR. FLORIAN HOHLA

Fachärzte für innere Medizin

Sorbit in seiner Reinform muss auf allen abgepackten Lebensmitteln angeführt werden, so lange es als Zusatzstoff gezielt eingesetzt wird.

Lesen Sie die Zutatenliste von Fertigprodukten daher bitte genau.

Menschen mit **Sorbitunverträglichkeit** sollten außerdem Lebensmittel mit Süßstoffen meiden. Sorbit wird als Zuckerersatz in der Nahrungsmittelindustrie verwendet. Natürlicherweise kommt Sorbit vor allem in Früchten und Dörrobst vor, bei industriell gefertigten Nahrungsmitteln ist Sorbit vor allem in Diabetikerprodukten und vielen sogenannten „zuckerfreien“ Produkten enthalten.

Sorbit besitzt die E-Nummer **E420**. Sorbit wird außerdem hinter dem Begriff "Diabetikersüße" und folgenden weiteren sorbithaltigen E-Nummern: E420, E432, E433, E434, E435 und E436 versteckt.

Folgende Lebensmittel gelten von Natur aus als **sorbithaltig**:

- Apfel, Apfelkompot, Apfelmus, Apfelsaft
- Aubergine/Melanzani
- Kirschen
- Bier (normales, glutenfrei, Alkoholfrei,)
- Birnen, Birnensaft
- Brokkoli
- Brombeeren, Brombeermarmelade
- Cranberrys
- Datteln
- Dosenfrüchte
- Erdbeeren, Erdbeerlikör, Erdbeersaft, Erdbeermarmelade
- Fenchel
- Grüne Bohnen
- Heidelbeeren, Heidelbeersaft, Heidelbeermarmelade,
- Himbeeren, Himbeersaft, Himbeermarmelade
- Rotwein
- Weißwein
- Kirschen, Kirschschaft, Kirschmarmelade, Weichseln, Sauerkirschen
- Kokosraspeln,
- Marillen/Aprikosen, Marillensaft, Marillenmarmelade, Marillenlikör
- Nektarinen
- Paprika
- Pflaumen/Zwetschken, Pflaumenmus, Zwetschkenmarmelade
- Ribisel
- Kohl
- Rosinen
- Weintrauben (rot und weiß)
- Kraut

