



## Vorbereitung zum Atemtest für Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker)

Zur Abklärung von vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms werden Ihnen bestimmte, in Flüssigkeit gelöste Zuckersorten zum Trinken gegeben. Werden diese – normalerweise gutverdaulichen – Zucker nicht aufgenommen, kommt es zu einem Anstieg der Wasserstoff-Konzentration in der Ausatemungsluft, welche mit einem Atemanalysegerät gemessen werden kann.

Der Test dauert ca. 2-3 Stunden. Beachten Sie bitte, dass Sie während der gesamten Untersuchungszeit nicht essen und rauchen dürfen.

Da für jeden der Nahrungsmitteltests eine eigene bestimmte Zuckerart eingenommen wird, können die beiden Tests nicht am selben Tag durchgeführt werden.

### Testvorbereitung und wichtige Hinweise

#### **Ab 4 Wochen vor dem Atemtest:**

Bitte keine Antibiotika einnehmen. Keine Darmspiegelung.

#### **Ab einer Woche vor dem Atemtest:**

Keine Protonenpumpenblocker (z.B. Pantoprazol, Esomeprazol, Lanzoprazol) oder Probiotika.

#### **Folgende Nahrungsmittel dürfen Sie am Tag vor dem Atemtest NICHT einnehmen:**

Milchprodukte (Milch, Rahm, Butter, Käse, Joghurt, Glacé), Fertigprodukte (Saucen, Suppen), Süsses jeglicher Art, Früchte, Fruchtsäfte, Honig.

Gemüse, Salat, Kartoffeln, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, Vollkorn-/Schwarzbrot, Alkohol, Fleisch (ausser Geflügel).

Aromat, Curry, Pfeffer, Kümmel, Ketchup, Senf, Mayonnaise.

#### **Folgende Nahrungsmittel dürfen Sie am Tag vor dem Atemtest einnehmen:**

Fisch, Geflügel, Weissbrot, Nudeln, Reis, Tee, Wasser.

**Am Tag des Atemtests** kommen Sie nüchtern (ausser stilles Wasser, welches bis zum Untersuchungszeitpunkt erlaubt ist). Nicht rauchen und keine Kaugummis kauen.

**Medikamente** ausser Vitaminpräparaten, Abführmitteln, Medikamenten gegen Durchfall oder Medikamenten gegen Übelkeit/Erbrechen können am Untersuchungstag mit Wasser eingenommen werden.

### **WICHTIG**

- Sie müssen an diesem Morgen bis nach dem Testabschluss nüchtern bleiben, d.h. nichts essen. Die Tests können kurzfristig Symptome wie Blähungen, Bauchdruck/-krämpfe, Durchfall oder Übelkeit auslösen.
- Melden Sie sich bitte rechtzeitig in der Praxis an der Grütlistrasse 84 (erstes Obergeschoss).
- Bitte bringen Sie Krankenkassenkarte oder Versicherungsausweis mit.
- Nehmen Sie bitte allfällige Vorbefunde (Laborberichte etc.) und Medikamentenkarte mit.