



## Nachweis von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nicht selten sind Verdauungsstörungen auf eine Kohlenhydratunverträglichkeit zurückzuführen. Häufige Symptome sind Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall nach den Mahlzeiten. Zur Diagnostik kommt der **H2-Atemtest** zum Einsatz.

Nachgewiesen werden können Unverträglichkeiten von Milchzucker (**Laktoseintoleranz**) und Fruchtzucker (**Fruktosemalabsorption**) sowie eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms.

### Wie funktioniert der H2-Atemtest?

Im Dünndarm nicht vollständig aufgenommene Kohlenhydrate gelangen in den Dickdarm und werden dort bakteriell zersetzt. Dabei entsteht Wasserstoff (H<sub>2</sub>), der über die Blutbahn in die Lunge gelangt. Beim H<sub>2</sub>-Atemtest wird der Wasserstoffgehalt der Ausatemluft untersucht. Bei einer gestörten Dünndarmfunktion ist die Wasserstoffkonzentration erhöht.

### Vorbereitung auf den Test

- in den letzten 4 Wo. vor dem Test keine Einnahme von Antibiotika
- nach einer Darmspiegelung Atemtest frühestens nach 4 Wochen
- Verzicht auf Abführmittel für 3 Tage
- am Vortag nur leicht verdauliche Kost mit wenig Kohlenhydraten, kein Alkohol
- 12 Stunden nüchtern bleiben (nicht rauchen, kein Kaugummi, keine Bonbons)
- Zahnpflege ganz normal durchführen, jedoch kein Mundwasser
- stilles Wasser kann getrunken werden

### Durchführung des Tests

Zunächst wird eine Nüchtern-Probe der Ausatemluft untersucht. Hierzu müssen Sie über ein Mundstück in das Testgerät pusten. Dann erhalten Sie je nach geplanter Untersuchung eine bestimmte Menge an Milchzucker, Fruchtzucker oder Traubenzucker. Anschließend wird alle 30 Minuten der Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft gemessen. Der Test dauert normalerweise 2 - 3 Stunden. Nach Ende des Tests wird das Ergebnis mit Ihnen besprochen.