



Vorbereitung H₂- Atemtest

Achtung: Keine Atemteste bei akutem Durchfall oder Antibiose (muss 10 Tage vor Testbeginn beendet sein)

3 Tage vor dem Test:

1. Keine Nahrungsmittel, die den zu prüfenden Zucker* (Laktose, Fruktose, Sorbit) in größeren Mengen enthalten
2. ballaststoffarme Kost, keine blähenden Speisen
3. keine Medikamente mit Wirkung auf Magen oder Darm z.B. gegen Übelkeit, Sodbrennen, Abführmittel u.ä.
4. generell nur ungesüßten Tee oder Wasser zum Trinken

Am Vortag:

1. Keine ballaststoffreichen Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
2. Bis spätestens mittags wenig Kohlenhydrate wie Nudeln, Weißbrot
3. Abends Fleisch, Wurst, Fisch (ohne Panade), Eier, grüner Salat (Essig/Öl)
4. letzte Mahlzeit bis 18:00 Uhr!
5. ab 19:00 Uhr nur noch ungesüßten Tee oder Wasser trinken

Am Testtag:

1. nüchtern d.h. nicht essen und trinken
2. Zähne gründlich **ohne** Zahnpasta reinigen (keine Mundspülung)
3. keine Hautpflegeprodukte verwenden
4. kein Kaugummi o.ä.
5. Dauer der Atemteste ca. 3h, in dieser Zeit bleibt das Kind nüchtern

***Fruktose:** Keine Früchte, Fruchtsäfte, Marmelade, Süßigkeiten, süße Gemüsearten (Möhren, Erbsen); alle Zucker und Süßungsmittel außer Traubenzucker

***Laktose:** Keine Milch oder Milchprodukten (Quark, Joghurt, Pudding) oder mit Milchzucker/Laktose versetzte Nahrungsmittel.

***Sorbit:** Keine Früchte, Fruchtsäfte, Süßigkeiten, sorbithaltige Lebensmittel, zuckerfreie Kaugummis, Bonbons u.ä.