

H2-Atemtests (Test auf Zuckerunverträglichkeit) und sonstige Unverträglichkeiten

Diese Tests werden von uns nicht mehr durchgeführt.

Grundsätzlich können mit diesen Untersuchungen die Unverträglichkeiten bestimmter Kohlenhydrate/Zucker abgeklärt werden. Kohlenhydrate, die nicht im Dünndarm aufgenommen werden, können im Dickdarm durch die Bakterien der normalen Darmflora abgebaut werden. Der dabei entstehende Wasserstoff gelangt vom Darm in das Blut und wird über die Lunge abgeatmet. Beim Wasserstoff-Atemtest wird dann die Ausatemluft im nüchternen Zustand vor und nach Einnahme einer Testsubstanz, Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Sorbit oder Glucose, in regelmäßigen Abständen gemessen und es können Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auftreten.

Weil aber eine Vielzahl an Voraussetzungen zu erfüllen ist und dennoch in etlichen Fällen keine zuverlässigen Aussagen möglich sind, u.a. weil nicht jeder Patient dieses Gas tatsächlich bildet oder Beschwerden aus anderen Gründen auftreten, haben wir uns entschieden diese Tests nicht weiter durchzuführen.

Es gibt aber eine Möglichkeit im Rahmen eines Selbsttests festzustellen, ob überhaupt eine Unverträglichkeit von bestimmten Zuckerarten in Frage kommt.

Das Testprinzip ist für alle Zuckerarten gleich. Sie nehmen morgens auf nüchternen Magen die u.g. Testmahlzeit zu sich. Für einen Zeitraum von 2 Stunden danach nehmen Sie keine weiteren Nahrungsmittel oder sonstigen Produkte zu sich (auch keine Medikamente, Kaugummis, Bonbons etc.). Wenn innerhalb von diesen 2 Stunden keine Beschwerden auftreten, ist eine Unverträglichkeit dieses Zuckers ausgeschlossen.

Wenn Sie typische Beschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Durchfall) haben, ist eine Unverträglichkeit möglich, aber noch nicht gesichert, weil auch aus anderen Gründen Beschwerden (z.B. beim Reizdarm) auftreten können.

Sie sollten dann über einen Zeitraum von 2 Wochen auf alle Lebensmittel, welche den entsprechenden Zucker enthalten, konsequent verzichten und darauf achten, ob die Beschwerden verschwinden. Nur wenn Sie eine deutliche Besserung bemerken oder Sie komplett beschwerdefrei sind, liegt mit großer Wahrscheinlichkeit eine Unverträglichkeit

vor. Nur in diesem Fall sollten Sie auch langfristig auf die entsprechenden Lebensmittel verzichten. Weiter unten auf unserer Homepage können Sie ein Infoblatt zu den Ernährungsempfehlungen bei einer entsprechenden Unverträglichkeit herunterladen.

Entgegen landläufiger Meinung vieler Patienten lassen sich andere Unverträglichkeiten oder Empfindlichkeiten (Gluten, Weizen etc.) nicht mittels irgendwelcher medizinischen Tests nachweisen oder ausschließen. Hier gibt es nur die Möglichkeit in Frage kommende Lebensmittel für einen begrenzten Zeitraum (4-6 Wochen) komplett zu vermeiden und dann zu überprüfen, ob tatsächlich eine Besserung eingetreten ist und nur für diesen Fall den Verzicht auch beizubehalten.

Testmahlzeiten

Verdacht auf Laktose-Intoleranz (Milchzucker): 250ml Vollmilch

Verdacht auf Fruktose-Unverträglichkeit (Fruchtzucker): 1 Apfel

Verdacht auf Sorbit-Unverträglichkeit: eine Handvoll Trockenobst (z.B. Rosinen, Aprikosen, Pflaumen etc.), hier dürfen Sie ein Glas Wasser dazu trinken