

# Infoblatt für den H2-Atemtest zum Nachweis einer Laktose- oder Fruktose-Malabsorption

Die Laktose-/ Fruktosemalabsorption kann bei Kindern und Jugendlichen Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle und andere Magen- Darm- Erscheinungen, sowie sogar Kopfschmerzen verursachen.

**Der H2- Atemtest ist sehr einfach und nur wenig belastend (ohne Piekser) für die Kinder: In der Ausatemluft wird Wasserstoff (H2) (als Gärungsgas!) nachgewiesen!**

Die Untersuchung wird morgens nüchtern durchgeführt. Nach dem Aufstehen sollen die Zähne nicht geputzt werden (Zahnpasta ist teilweise fruktosehaltig) und keine Süßigkeiten, auch kein Bonbon oder Kaugummi, benutzt werden. Bei großem Durst kann etwas Wasser getrunken werden.

Nach dem Eintreffen in unsere Ambulanz atmet das Kind/ der Jugendliche durch ein Röhrchen in ein Testgerät aus. Danach bekommt es ein Glas Wasser zu trinken, in welchem der betreffende Zucker, also der Milchzucker (Laktose) oder der Fruchtzucker (Fruktose) gelöst sind, als Testmahlzeit zu trinken. Anschließend wird in bestimmten Abständen in ein Testgerät ausgeatmet und somit die Konzentration des Gärungsgases Wasserstoff bestimmt.

Erfahrungsgemäß haben die Kinder oder Jugendliche im Anschluss an die Untersuchung großen Hunger, so dass es sich empfiehlt, ein Vesper von zu Hause mitzubringen. Dieses soll aber erst nach Abschluss der Untersuchung gegessen werden.

Der Test dauert 4-5 Stunden. Danach werden Sie in einem Arztgespräch über das Ergebnis informiert, so dass insgesamt etwa 4-5 1/2 Stunden eingerechnet werden müssen.

Bei auffälligem Testergebnis erhalten Sie ein Elternmerkblatt, welches alle wichtigen Punkte für die Vermeidung dieser Zucker enthält.

Für die Aussagekraft der Untersuchung ist es sehr wichtig, dass Sie folgende Hinweise beachten:

**Am Tag vor dem Test (egal ob Laktose oder Fruktose):**

- **Keine Milchprodukte**
- **Kein Obst**
- **Keine Säfte (Apfelsaft,...)**
- **Keine Fertigprodukte -> oft ist darin v.a. Fruchtzucker versteckt!**
- **Keine Tomaten, Karotten, Gemüsesoßen, Ketchup**
- **Keine Flohsamen, Leinsamen usw**
- **Keine Süßigkeiten**
- **Kein Gemüse oder Salat**

**Am Abend vor dem Test:**

- am besten Reisgericht (evtl. mit Geflügelfleisch) oder Kartoffeln essen
- nichts Blähendes! (Bohnen, Kohl, Lauch, Zwiebeln,...)
- keine Nudeln, keine Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Müsli,...)
- Ei erlaubt (ohne Milch)
- Kein Früchtetee
- keine frittierten Speisen

**Am Morgen vor dem Test:**

- **nicht Zähneputzen**, nicht rauchen, kein Sport
- Nüchtern-Phase von (8 bis) 12 Stunden
- bei akuter Durchfallerkrankung oder Therapie mit Antibiotika: Test aufschieben

Folgende Unterlagen werden benötigt:

- Versicherungskarte
- Vom Fachkinderarzt: Überweisung an Fr. Sotnikov
- Ausgefüllter Bauchschmerzfragebogen
- Evtl. vorhandene Vorbefunde

Bitte geben Sie uns Bescheid, falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Kinderambulanz  
(Tel. 07321-332277)