

## Zucker-Unverträglichkeitstest

### **Liebe Patientinnen und Patienten,**

bei Ihnen soll ein Unverträglichkeitstest auf Zucker durchgeführt werden. Er wird auch H2-Atemtest genannt, weil über die Ausatemluft der Wasserstoffgehalt gemessen wird, welcher durch die Aufnahme der Zuckerarten im Darm entsteht und später ausgeatmet wird. Sie werden Ihre Reaktion auf Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Sorbit (Zuckeraustauschstoff) erfahren, je nach ärztlicher Anordnung. Dafür müssen Sie eine Zuckerlösung trinken und Zahlen so wie Symptome dokumentieren. Die Tests finden einzeln oder nacheinander statt. Es sollten immer 5 Tage Abstand dazwischen sein.

**Ein Test dauert insgesamt 3 Stunden.** In dieser Zeit bleiben Sie bei uns im Haus.

Ein verlässliches Ergebnis werden Sie dann erhalten, wenn Sie die Regeln der Vorbereitung beachten. Dafür müssen Sie im Vorfeld vor allem auf Kohlenhydrate verzichten, das wird weiter unten genau beschrieben.

Am Untersuchungstag bekommen Sie bei uns ein Messgerät ausgeliehen, in welches Sie alle 15 Minuten hineinpusten. Vor dem ersten Schluck der Zuckerlösung ermitteln wir zuerst den sogenannten Leerwert, den Ihr Körper mitbringt. Ist er unter 10, kann der Test beginnen. Andernfalls benötigen Sie eine weitere Vorbereitungszeit und einen neuen Termin.

Sie bekommen nach dem Leerwert dann 300ml Zuckerlösung zum Trinken und einen Stift zum Eintragen der Zahlen in eine Tabelle. Die Beschreibung möglicher Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit, Blähungen und Durchfälle werden in jede Zeile dazugeschrieben. Wenn Sie keine Beschwerden haben sollten, tragen Sie dies ebenfalls ein.

Nach kurzer Anleitung können Sie die weiteren Messungen bald selbstständig durchführen.

Nach Beendigung des Testes, werden Ihre Aufzeichnungen von unserem ärztlichen Team ausgewertet und als Befundbrief an Sie und Ihren Hausarzt verschickt. Dies kann bis zu 10 Tage dauern. Dazu erhalten Sie eine Empfehlung für die weitere Therapie.

Lesen Sie nun alles über die Vorbereitung des Testes durch!

### **Vorbereitung:**

4 Wochen vorher	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Antibiotikaeinnahme</li><li>• kein Fasten</li><li>• keine Darmspiegelung oder Kontrastmitteluntersuchung</li></ul>
1 Woche vorher	<ul style="list-style-type: none"><li>• keine Magen-Säureblocker (z.B. Omeprazol, Pantoprazol)</li></ul>
3 Tage vorher	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Probiotika (z.B. Symbioflor®, Mutaflor®, Colibiogen® etc.)</li></ul>
2 Tage vorher	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Prokinetika (z.B. Metoclopramid, Gastrosil®, Domperidon, Motilium®, Resolor®)</li></ul>

1 Tag vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ab 14 Uhr: keine Kohlenhydrate (Vollkornprodukte wie Nudeln, Müsli und Brot, Bohnen, Kartoffeln, Linsen, Zwiebeln, Kohl und Obst) mehr verzehren</li> <li>• keine quellenden Mittel (z.B. Flohsamen)</li> <li>• keine intensive körperliche Anstrengung (Sport etc.)</li> <li>• Verzicht auf Süßigkeiten und Kaugummi</li> <li>• Keine Säfte und kein Alkohol</li> <li>• Trinken: nur noch stilles Wasser</li> </ul>
12 Stunden vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Antacida (z.B. Maaloxan®, Riopan®, Sucralfat)</li> <li>• Keine Medikamente gegen Durchfall (z.B. Loperamid, Colina® etc.)</li> <li>• Nikotinverzicht</li> </ul>
Am Nachmittag vorher	<p>Um 16 Uhr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• letzte leichte Mahlzeit ohne Ballaststoffe (ohne Dressings und Saucen), z.B. Weißbrot, Blattsalate, Tomaten, Gurken, Reis, Fleisch und Fisch, Tofu- oder Sojaprodukte, Suppe</li> </ul>
Am Testtag	<p>Ab 6 Stunden vorher:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplette Nüchternheit: Nichts Trinken und Essen</li> <li>• Keine Medikamenteneinnahme</li> <li>• Keine körperliche Aktivität</li> <li>• Zähne können morgens mit Zahnpasta OHNE Sorbit-Zusatz geputzt werden</li> </ul> <p>Ab ca. 8:30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testbeginn</li> </ul>

*Wenn Sie am Testtag ins Haus kommen, gehen Sie bitte zur Patientenaufnahme, zeigen Ihren Überweisungsschein und Ihre Krankenversicherungskarte. Bei allen weiteren Tests in Folge ist diese Anmeldung dann nicht mehr nötig.*

*Im Anschluss daran kommen Sie zur Ebene 2, klingeln an unserem Aufnahmebüro der Endoskopieabteilung und nehmen im Wartebereich A Platz. Wir rufen Sie dann zeitnah auf!*

**Wir wünsche Ihnen bei der Vorbereitung gutes Gelingen!**

**Ihr Endoskopieteam der Filderklinik**

*PS: Es ist ebenso möglich, bei uns einen sogenannten SIBO-Test mit Glukose und Lactulose durchzuführen. Sprechen Sie mit ihrer beratenden Ärztin oder Ihrem Arzt und machen gerne im Sekretariat der Innere Medizin entsprechende Termine dafür aus.*