



## Gastroenterologie Heerbrugg

PD DR. MED. Markus Sagmeister  
Facharzt für Gastroenterologie  
und Innere Medizin FMH

# H2-Atemtest Milchzucker- oder Fructoseunverträglichkeit

Informationsblatt

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ihr Termin \_\_\_\_\_

Der H2-Atemtest dauert ca. 2-3 Stunden.

### Was kann mit dem Test bestimmt werden?

Beim gesunden Menschen entsteht im Stoffwechsel normalerweise kein Wasserstoff (H<sub>2</sub>). Der aufgenommene Zucker (z. B. Milchzucker oder Fructose) wird im Dünndarm aufgespalten und vollständig resorbiert. Liegt ein Mangel an dem dafür verantwortlichen Enzym vor, wandert der nicht aufgespaltene Zucker in den Dickdarm und wird dort von Bakterien verstoffwechselt. Dabei entsteht unter anderem Wasserstoff (H<sub>2</sub>), welcher in die Blutbahn gelangt und über die Lungen ausgeatmet wird. Dieser Wasserstoff (H<sub>2</sub>) in der Ausatemluft kann mit einem Gerät gemessen werden.

### Vorbereitung

Bitte bleiben Sie vor dem Test 14 Stunden nüchtern (d. h. nichts essen!). Trinken dürfen Sie in den letzten 12 Stunden vor dem Test nur reines Wasser. Die letzte Mahlzeit am Tag vor dem Test sollte nicht zu ausgiebig sein und keine Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kohl-, Kraut- und Bohnengemüse enthalten. Weiters sollten Sie in den 12 Stunden vor Testbeginn nicht rauchen. Medikamente (mit Ausnahme von Vitaminen, Antibiotika und Abführmitteln) können Sie ohne weiteres mit reinem Wasser zu sich nehmen, auch am Untersuchungstag.

Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag keine Haftmittel verwenden!

### Durchführung des Tests

Der Test beginnt, indem Sie nüchtern in ein Gerät blasen. Anschließend bekommen Sie ein Zuckerwasser (Milchzucker oder Fructose) zu trinken. Weitere Messungen Ihrer Atemluftwerte werden nach 15 Min., nach 30 Min., nach 60 Min., nach 90 Min. und nach 120 Min. durchgeführt. Ein deutlicher Anstieg der Wasserstoffkonzentration der Ausatemluft in Verbindung mit dem Auftreten typischer Beschwerden ist beweisend für eine Unverträglichkeit von Milch- oder Fructose.