

Sie haben einen Termin zur Atemtestdiagnostik vereinbart. Dieser Test erlaubt in der Regel eine exakte Beurteilung, ob Sie gegen bestimmte Kohlehydrate, z. B. Lactose, Fruktose, Sorbit, Glukose mit Bauchbeschwerden überempfindlich reagieren. So ist z. B. die Milchzuckerunverträglichkeit eine häufige Ursache von Blähungen und Bauchkrämpfen. Der Test kann bis zu 3 Stunden dauern und beginnt in der Regel früh morgens nüchtern. Häufig werden während des Atemtests andere Untersuchungen, z. B. Ultraschall der Bauchorgane oder eine Blutentnahme durchgeführt. Körperliche Bewegung sollten Sie während des Tests möglichst meiden. Bleiben Sie daher am besten in unserer Praxis.

### **„Wie funktioniert die Untersuchung?“**

Bei dem Test bekommen Sie eine definierte Menge des zu testenden Kohlehydrats in einer Tasse Tee gelöst zu trinken. Normalerweise werden Kohlehydrate im Dünndarm gespalten und dann aufgenommen. Wenn dieses Enzym zur Spaltung nicht ausreichend aktiv ist, wandert der ungespaltene Zucker weiter in den Dickdarm, wo die Darmbakterien diese Aufgabe übernehmen. Dabei entstehen Gase, wie z. B. der schnell resorbierbare Wasserstoff, der von der Dickdarmwand aufgenommen und über die Lunge abgeatmet wird. Diese Konzentration wird mit einem speziellen Gerät gemessen. Der Anstieg der Wasserstoffkonzentration während der Untersuchung erlaubt eine Aussage, ob eine Unverträglichkeit vorliegt und wie stark diese bei Ihnen ist. Bei eindeutigem Vorliegen einer Unverträglichkeit kann der Test oft verkürzt werden.

### **„Wie muss ich mich vorbereiten?“**

Da zum Beginn der Untersuchung möglichst keine Kohlehydrate im Darm sein dürfen, müssen Sie unbedingt mindestens 12 Stunden nüchtern bleiben, d. h. dass Sie ab 20.00 Uhr am Vortag nichts mehr essen und trinken dürfen, was Kohlehydrate enthalten könnte. Erlaubt ist eigentlich nur noch Leitungswasser. Kohlehydratreiche blähende Speisen sollten Sie am Vortag möglichst meiden. Außerdem dürfen Sie leider in dieser Periode auch nicht rauchen. Da auch Ihre Zahnpasta Kohlehydrate enthalten kann, sollten Sie bitte auch die Zähne morgens nicht putzen. Ein Ausspülen des Mundes ist erlaubt.

Wegen des Einflusses auf die beim Test erforderlichen Darmbakterien ist eine Durchführung während oder 4 Wochen nach einer Antibiotikabehandlung nicht möglich. Bitte weisen Sie uns darauf hin. Ebenfalls sollte nach einer Darmspiegelung eine Wartezeit von ca. 4 Wochen eingehalten werden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an uns.  
Ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet, z. B. unter

[www.gesundheit.de/medizin/untersuchen/atemtest](http://www.gesundheit.de/medizin/untersuchen/atemtest)