



MERKBLATT

VORBEREITUNG AUF DEN FRUKTOSE- & SORBIT-ATEMTEST

Ein aussagekräftiges Testergebnis hängt entscheidend von der richtigen Vorbereitung ab. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte genau, da kleinste Mengen an Fructose oder Zuckeraustauschstoffen das Ergebnis verfälschen können.

1 WOCHE VOR DEM TEST

- **Keine Antibiotika:** Es darf in den letzten 7 Tagen keine Antibiotika-Einnahme stattgefunden haben.
- **Keine Darmuntersuchungen:** Keine Darmspiegelung oder Röntgen mit Kontrastmittel in der letzten Woche.

2 TAGE (48 STUNDEN) VOR DEM TEST

- **Keine blähenden Speisen:** Verzicht auf Kohl, Zwiebeln, Knoblauch und Hülsenfrüchte.
- **Keine Ballaststoffe:** Verzicht auf Vollkornbrot, Müsli und Kleie.
- **Besonderheit Sorbit:** Meiden Sie Produkte mit der Aufschrift „zuckerfrei“ (Kaugummis, Bonbons, Diätprodukte), da diese fast immer Sorbit enthalten.

1 TAG (24 STUNDEN) VOR DEM TEST

- **Strikter Verzicht auf Obst & Säfte:** Essen Sie kein Obst (auch kein Trockenobst) und trinken Sie keine Fruchtsäfte oder Schorlen.
- **Getränke:** Trinken Sie keinen Alkohol und keine kohlenstoffhaltigen Getränke.
- **Ab 18:00 Uhr:** Letzte leichte Mahlzeit (z. B. mageres Fleisch, gedünsteter Fisch, geschälter Reis oder helles Toastbrot). Danach bitte **absolut nüchtern** bleiben.

AM MORGEN DES TESTS

- **Nüchtern bleiben:** Kein Frühstück, kein Kaffee, kein Tee. Trinken Sie auch kein Wasser mehr unmittelbar vor dem Test.
- **Rauchverbot:** Bitte am Testmorgen absolut nicht rauchen.
- **Kein Kaugummi / Keine Bonbons:** Diese sind streng untersagt, da sie meist Sorbit enthalten und den Test sofort ungültig machen.
- **Mundhygiene:** Zähneputzen bitte nur mit klarem Wasser (ohne Zahnpasta) und kein Mundwasser verwenden.
- **Medikamente:** Morgentliche Medikamente bitte erst **nach** Rücksprache mit uns einnehmen (meist erst nach Ende des Tests).

TIPP

Wenn Sie unsicher bei einem Lebensmittel sind, lassen Sie es am Tag vor dem Test lieber weg. Ziel ist ein möglichst „ruhiger“ Darm für die Messung.

ABLAUF IN DER PRAXIS

1. **Start:** Durchführung der Basismessung (Pusten in das Messgerät).
2. **Testlösung:** Sie trinken die Testlösung (Fructose/Sorbit-Gemisch).
3. **Messphase:** Über einen Zeitraum von **ca. 3 Stunden** messen wir in regelmäßigen Abständen Ihre Atemwerte.
4. **Währenddessen:** Bitte bleiben Sie während der gesamten Zeit in der Praxis. Körperliche Anstrengung und Rauchen während des Tests sind nicht erlaubt. Bringen Sie sich gerne Lesestoff oder Kopfhörer mit.