



## 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:** Morgendliche 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.