

## H<sub>2</sub>-Atemtest

Mit dieser einfachen und unbelastenden Methode kann eine Unverträglichkeit von z.B. Milchzucker (Laktose) zuverlässig erfasst werden.

Häufige Beschwerden bei Milchzuckerunverträglichkeit sind Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.

### Vorbereitung

Am Abend vor der Untersuchung bitte keine Milch,- oder Milchprodukte bzw. keine süßen Speisen zu sich nehmen. Bis 19.00 Uhr nur ein leichtes Abendessen! Wasser kann getrunken werden.

Am Morgen der Untersuchung bitte nüchtern kommen, d.h. nicht Rauchen, Trinken und Essen und gründlich die Zähne putzen. Zudem sollten keine Medikamente an diesem Morgen eingenommen werden.

Bei starker Erkältung kann der Test nicht durchgeführt werden.

### Durchführung

Der Test beginnt mit einer Atemprobe. Anschließend werden 50 g Milchzucker in Wasser gelöst getrunken.

Weitere Atemproben erfolgen nach 30, 60 und 90 Minuten, ggfs. auch nach 120 Minuten.

### Auswertung

Die Auswertung kann sofort erfolgen, ein Anstieg der Werte (H<sub>2</sub> in der Atemluft) um mindestens 20ppm zeigt eine Milchzuckerunverträglichkeit an.