

## Merkblatt

### H<sub>2</sub>-Exhalation-Test

#### Was ist eine Fruktose-Intoleranz?

Bei der Fruktose-Intoleranz handelt es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der Fruchtzucker (Fruktose) nur eingeschränkt oder überhaupt nicht vertragen wird. Das heißt, Fruchtzucker wird im Dünndarm nicht richtig in die Blutbahn aufgenommen. Er gelangt in den Dickdarm und wird dort von Bakterien zersetzt. Dabei entstehen Gase die oft zu Bauchmerzen/Bauchkrämpfen, Durchfälle und Übelkeit führen können.

**Wichtig: die Intoleranz ist KEINE Allergie**

#### Was passiert beim Test?

- Zunächst pustet Ihr Kind nüchtern in ein spezielles Gerät, welches die Gase in der Ausatemluft misst (ca. 5-10 Sek. lang)
- Danach trinkt der Patient eine definierte Menge Fruktose (Menge nach Körpergewicht)
- Danach wird erneut in das entsprechende Gerät gepustet (nach 30, 60 und 90 Minuten)
- Im Anschluss erfolgt direkt die Auswertung bzw. Beurteilung

#### Wie bereite ich mich vor?

- Am Morgen der Untersuchung sollte Ihr Kind bitte nüchtern sein (ein Glas Wasser kann getrunken werden)
- Die Zähne sollten am Morgen nicht geputzt werden (dies kann die Bakterien-Flora im Mund verändern)
- Am Tag vor der Untersuchung sollten bitte keine Milchprodukte, blähendes Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Zucker, Honig, Limonade und Kaugummi konsumiert werden
- 3 Tage vor der Untersuchung dürfen keine Magen/Darm Mittel eingenommen werden (z.B. gegen Verstopfung oder Durchfall)
- 7 Tage vorher dürfen keine Einläufe durchgeführt werden
- 4 Wochen vor der Untersuchung sollten kein Antibiotika eingenommen werden

**Bitte vergessen sie nicht das Lieblingsspielzeug oder das Lieblingsbuch ihres Kindes.**

