

Selbsttestung auf Unverträglichkeit von Lactose, Fructose oder Sorbit

Aufgrund der aktuell bestehenden Hygienerichtlinien auch im Rahmen der Corona-Pandemie sind wir nicht in der Lage einen sog. H₂-Atemtest auf Lactose, Fructose oder Sorbit anzubieten. Es besteht aber die Möglichkeit in Anlehnung an den Test, diesen mit dem entsprechenden Zucker in einer Selbsttestung zu Hause durchzuführen.

Sie verwenden dabei dieselbe Menge des zu testenden Zuckers, es entfällt lediglich die Messung des dadurch entstehenden H₂s. Es wird also ausschließlich auf das Auftreten von unverträglichkeitstypischen Symptomen wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall geachtet.

Treten keine Symptome auf kann mit hoher Wahrscheinlichkeit von einer Verträglichkeit der Testsubstanz ausgegangen werden.

Den dazugehörigen Zucker in der entsprechenden Menge erhalten Sie z.B. in der Apotheke.

Benötigte Menge:

- Fructose 25 g
- Lactose 50 g
- Sorbit 10 g

Bei einem Körpergewicht von unter 40 kg jeweils nur die Hälfte der Zuckermenge.

Falls Sie mehrere Zuckerarten testen wollen, empfiehlt sich ein Abstand von 48 Stunden zum nächsten Test.

Eine antibiotische Therapie sollte mindestens zwei Wochen vor dem Test abgeschlossen sein!

Der Selbsttest sollte am Morgen durchgeführt werden, da Sie dazu nüchtern sein müssen. Am Untersuchungstag vor und während der Durchführung keine Medikamente einnehmen, nicht essen oder trinken.

- Zu Beginn lösen Sie den jeweiligen Zucker in 250 ml Leitungswasser auf (bei einem Körpergewicht unter 40 kg in 125 ml Wasser, da die Zuckermenge entsprechend weniger ist).
- Die Zuckerlösung zügig austrinken.
- Nehmen Sie während der folgenden 2 Stunden kein weiteres Getränk zu sich, essen Sie nichts und rauchen Sie auch nicht.
- Beobachten Sie, ob Sie währenddessen Beschwerden bekommen.

Bei Auftreten von Beschwerden (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall) kann von einer Unverträglichkeit ausgegangen werden.