

Ernährungsmedizinische Analyse Unverträglichkeiten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen ist die Durchführung einer ernährungsmedizinischen Analyse vorgesehen. Bitte lesen Sie das Informationsblatt sorgfältig durch und beachten Sie die Hinweise zur Vorbereitung auf den Test!

Testprinzip:

Beim Test wird die Wasserstoff-Konzentration in der Ausatemluft nach Einnahme von verschiedenen Zuckerlösungen gemessen.

Der Wasserstoff entsteht bei der Spaltung der Kohlenhydrate im Darm und gelangt über den Blutkreislauf in die Lunge, wo er nahezu vollständig abgeatmet wird.

Das Messergebnis dient zur Diagnosestellung einer vorhandenen Unverträglichkeit von Laktose, Fruktose oder Sorbit bei Beschwerden im Bauchraum.

In jedem Fall sollte nach einem positiven Testergebnis ein ernährungsmedizinisches Gespräch mit einer Diätologin erfolgen!

Vorbereitung:

Ab 4 Wochen vor der Untersuchung:

KEINE Antibiotika, Kontrastmitteluntersuchungen, darmreinigenden Mittel (Koloskopie)

Ab 3 Tage vor der Untersuchung:

KEIN Magenschutz (Pantoloc, Pantoprazol, Esomeprazol, Omeprazol, Nexium, ...)

KEINE Abführmittel, Vitaminpräparate oder sonstige Nahrungsergänzungsmittel

Ab dem Vortag:

KEINE

- Antazida oder H2-Blocker (Rennie, ...)
- Milch- und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Topfen, ...)
- Obst, Trockenfrüchte, Saft, Kompott, Marmelade, Honig, Wellnessgetränke
- Gemüse
- Light-Getränke und zuckerfreie Lebensmittel (z.B. Kaugummi, Zuckerl, ...)
- Vollkornprodukte, Haferflocken, Müsli, Hülsenfrüchte
- Fertigprodukte, Mehlspeisen, Süßigkeiten

Geeignete Lebensmittel:

- Frühstück: Kaffee ohne Milch, Kräutertee, Schwarztee, Semmel, Hausbrot, Reiswaffeln, Pflanzenmargarine, Schinken, Ei, Lachs
- Mittag: klare Suppe mit Einlage (Nudeln, Schöberl, Grießnockerl) ohne Kräuter und Gemüse
Huhn, Pute, Schwein, Kalb, Rind, Fisch - natur gebraten (ohne Zwiebel, fettarm zubereitet, kein Rahm oder Crème fraîche)
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous
- Abend: Hausbrot, Semmel, kalter Braten, Lachs, Schinken, Ei

Ab 18:00 Uhr: Nur mehr stilles Wasser trinken! Verzichten Sie auf Essen, Kaugummi, Alkohol, homöopathische Globuli od. Schüsslersalze. Nicht mehr rauchen!

Am Untersuchungstag:

- NÜCHTERN bleiben – kein Frühstück (Leitungswasser ist erlaubt)
- nicht rauchen, kein Kaugummi, kein Zuckerl
- Medikamente können mit Wasser eingenommen werden
- Zähne putzen OHNE Zahnpasta, Mundspray und Mundwasser
- Keine Haftcreme für Zahnprothese
- Kein Lippenstift oder Lippenpflegestift

Testablauf:

Nach der Ermittlung eines Ausgangswertes wird eine Testlösung verabreicht.

Diese muss zügig getrunken werden.

Nun erfolgen die Messungen in bestimmten Zeitabständen. Hierfür muss jeweils für 15 Sekunden die Luft angehalten und schließlich in das Testgerät ausgeatmet werden.

- Der Test dauert zwischen 3 und 4 Stunden – Lesestoff u. dgl. mitnehmen!
- Wenig Bewegung (keine langen Spaziergänge) während der Untersuchung!
- Bei Auftreten von Beschwerden bitte sogleich bei der Person, die den Test durchführt melden. Treten diese später auf, rufen Sie uns bitte an: 0732/7675-11140

*Ist der Ausgangswert über der Norm, kann der Test an diesem Tag
NICHT durchgeführt werden.*

Halten Sie bitte daher die Anweisungen für die Vorbereitung genau ein!