

## H2-ATEMTEST

Der H2-Atemtest, (= Wasserstoff-Atemtest), wird für den Nachweis einer Fructoseunverträglichkeit genutzt.

Besteht eine Unverträglichkeit, wird im Dickdarm Wasserstoff produziert. Dieser gelangt über das Blut in die Lunge, wo er abgeatmet wird.

Mit dem Messgerät kann der Wasserstoff dann in der Ausatemluft gemessen werden.

Ein H2-Atemtest wird nüchtern durchgeführt und dauert ca. 2 Stunden.



Bilderverweis: Tourismusverband Region Laßnitzhöhe,  
Harry Schiffer und pixabay

## WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Genaue Differenzierung der Beschwerdesymptomatik
  - ✓ H2-Atemtests
- ✓ Erhebung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils
- ✓ Auswertung eines Ernährungsprotokolls
  - ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®
  - ✓ Einkaufstraining
- ✓ Praktische und familientaugliche Tipps

## INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN



Hauptstraße 24/Top 21

Telefon: 03133 30660

Fax: 03133 30660-44

E-Mail: [office@lindschinger.at](mailto:office@lindschinger.at)

[www.lindschinger.at](http://www.lindschinger.at)

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG  
UND  
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

## FRUCHTZUCKER UNVERTRÄGLICHKEIT (FRUCTOSEMALABSORPTION)



„EIN LÖSBARES PROBLEM“

## SYMPTOME

treten nach dem Verzehr von Obst, Obstsäften, Trockenobst, Honig, Müsliriegeln oder schwer verdaulichen Gemüsesorten auf.

- Durchfall,
- Blähungen, Flatulenzen,
- Darmkrämpfen
- Müdigkeit, Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühl
- Stimmungsschwankungen

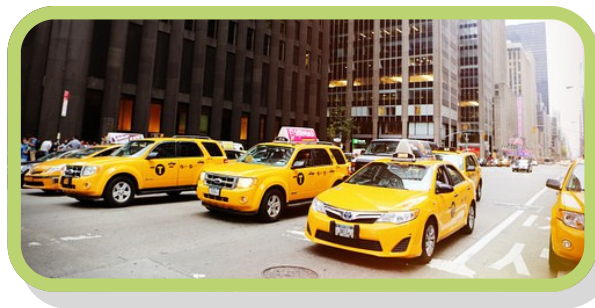
Treten diese Beschwerden meist 30 – 90 Minuten nach dem Verzehr auf?

Eine mögliche Ursache dafür kann eine Fructoseunverträglichkeit sein.

## DAS TAXI FEHLT !

Fructose wird über ein „Taxi“ ins Blut geschleust. Funktioniert dieses nicht gut genug, gelangt Fructose in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Die Abbauprodukte sind die Ursache für genannte Beschwerden.

Je nach Funktionsfähigkeit dieses Systems können die Mengen an tolerierter Fructose sehr unterschiedlich sein.



**Sehr häufig wird eine Fructoseunverträglichkeit mit einer Lebensmittelallergie verwechselt.**

## NICHT NUR OBST ENTHÄLT FRUCTOSE!

- Honig
- Obst
- Obstsäften,
- Trockenobst
- Diabetikerprodukte



### Verschlechterung durch:

- Zuckeralkohole (zB Sorbit, Xylit). Diese sind in vielen Fertigprodukten, Lightprodukten, zuckerfreien Produkten und Diabetikerprodukten enthalten.
- schwer verdauliche Lebensmittel (zB Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Erdnüsse) können auch zu einer Verschlechterung der Symptome führen.

Traubenzucker (Glucose) kann zu einer verbesserten Aufnahme