

H2-ATEMTEST

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

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

Mit dem Messgerät wird der Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen.

Ein H2-Atemtest dauert ca. 2 Stunden.



WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

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

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN



Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 30660-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG
UND
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

MILCHZUCKER UNVERTRÄGLICHKEIT (LAKTOSEINTOLERANZ)



„EIN LÖSBARES PROBLEM“

SYMPTOME

- Übelkeit, Brechreiz
- Blähungen, Bauchschmerzen
- Durchfall
- depressive Verstimmungen
- Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen
- Schwindel

Die Beschwerden treten meist 15-120 Minuten nach dem Verzehr auf.

Eine mögliche Ursache dafür kann eine Milchzucker-unverträglichkeit sein.

Sehr häufig wird eine Laktoseintoleranz mit einer Lebensmittelallergie verwechselt.

MILCHZUCKER

Der Milchzucker (*Laktose*) ist ein Zweifachzucker, der in der Milch und Milchprodukten vorkommt.



Der Milchzucker muss im Körper in seine Einzelbestandteile zerlegt werden, damit er verdaut werden kann. Das übernimmt das Enzym: **Laktase**.

LAKTASE

Mit zunehmendem Alter nimmt die Aktivität dieses Enzyms häufig ab, v.a. wenn Milch und Milchprodukte im Speiseplan immer weniger werden.

Sind zu wenig Enzyme vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in die unteren Darmregionen, wo er von Bakterien abgebaut wird. Dabei entstehen u.a. Gase, die Magen-Darm-Beschwerden auslösen.

Je nach Aktivität der Enzyme gibt es ganz unterschiedliche Toleranzgrenzen für Milchzucker.

