

Vorbereitung für Laktose+ Fruktose-Atemtest

in den Räumlichkeiten der Ordinationen von Dr. Jörg Pavek

Anmeldung unter : 03172.3670. oder über www.interne-pavek.at

- Ärztezentrum Weiz, Marburgerstrasse 29
- Markt 7, 8162 Passail

Liebe Patientin, lieber Patient!

Um ein genaues Ergebnis zu erlangen sind folgende Maßnahmen notwendig:

3 Tage vorher keine Coloskopie (Dickdarmspiegelung), am Vortag kein Laevolac zur Stuhlsorge und 1 Woche vorher keine Antibiotikaeinnahme, dazu gilt folgende **Ernährungsvorbereitung**:

Am Tag vor diesem Test dürfen folgende Nahrungsmittel und Getränke nicht gegessen bzw. getrunken werden:

- ❖ **Vollmilch** (von Kuh, Ziege, Schaf, Stute) und alle damit hergestellten Speisen wie Aufläufe, Grießkoch, Mehlspeisen, Backwaren, Kekse, Pudding, Cremen, Schokolade, Naschereien, Eis, Knabbergebäck, div. Suppen, div. Fertigprodukte, Kaugummi, Zuckerl usw.
- ❖ **Sauermilchprodukte** wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, etc. Molke, Topfen
- ❖ **Käse**, besonders Weichkäse, Schmelzkäse und Frischkäse

Anmerkung: Butter darf gegessen werden, **12 Stunden** vor der Untersuchung gilt **absolutes Rauchverbot**

Weiters sollten alle **stark blähenden Speisen** gemieden werden:

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Kraut – und Kohlgemüse, Sauerkraut, Paprika, Zwiebel, Knoblauch,
- Kernobst wie Zwetschken, Birnen,
- Vollkornprodukte,
- Kohlensäurehaltige Getränke (Mineralwasser, Limonaden, Bier, Sekt),...

Leitungswasser, Kräutertee (kein Früchtetee) oder Kaffee ohne Milch kann getrunken werden.

Da bei einigen Patienten auch eine Fruktoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption) vorliegen könnte, empfiehlt es sich an diesem Tag auch **Obst, Obstsäfte und alles Speisen mit Obst zu meiden.**

Am Untersuchungstag bitte bis Ende der Untersuchung **NÜCHTERN** bleiben und absolutes **RAUCHVERBOT** einhalten! Rechnen sie mit einer Aufenthaltsdauer von etwa 3 Stunden in unserem Haus.



LACTOSE / FRUKTOSE H2 ATEMTEST

50g _____ in 250ml WASSER

Name:Geb.datum:

Zuweisender Arzt:Datum:

Indikation: Durchfall JA/NEIN Winde JA/NEIN Blähungen JA/NEIN
Milchunverträglichkeit JA/NEIN Bauchkrämpfe JA/NEIN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient;

Wir würden Sie bitten, bei „Durchfall“ JA bzw. NEIN zu umkreisen zum jeweiligen Zeitpunkt der Untersuchung abhängig davon, ob Durchfall eingetreten ist oder nicht.

Bei „Blähungen/Krämpfe“ sollten Sie bitte auf der Skala von 0 bis 5 ankreuzen, ob Sie zum jeweiligen Zeitpunkt keine, mittelgradige oder heftige Beschwerden haben, z.B: bei keinen Beschwerden die 0, bei Heftigen Beschwerden die 5 bzw. eine dazwischenliegende Zahl je nach Schweregrad Ihrer Beschwerden. Vielen Dank !

Zeit /min	H2-Atemtest (ppm)	Durchfall	Blähungen/Krämpfe keine.....heftigst
0		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
15		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
30		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
45		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
60		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
90		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
120		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
150		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
180		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5
240		JA / NEIN	0 1 2 3 4 5

Beurteilung:

H2-Atemtest:

Korrelation mit Symptomen:
.....
.....

DIÄTPLAN BEI VORLIEGEN EINER LACTOSEINTOLERANZ

Milchzuckerreiche Lebensmittel	Milchzuckerarme Lebensmittel	Milchzuckerfreie Lebensmittel
Milch, Molke	Joghurt	Frisches Obst
Quark, Frischkäse	Reifer Schnittkäse	Frisches Gemüse
Schokolade	Sauermilcherzeugnisse	Getreide, Brot (i.d.R.)
Sahne	Butter	Fleisch, Fisch, Geflügel
Milchspeiseeis		Eier
Kondensmilch		Zucker, Honig, Konfitüre
Säuglingsmilchnahrung (i.d.R.)		Kartoffeln, Reis, Nudeln

Liste von Lebensmitteln, welche oftmals Laktose enthalten:

Süßwaren:

Schokolade, Sahne- und Karamelbonbons, Nougat, Nuß-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Eiscreme, Kaubonbons

Brot, Backwaren:

Knäckebrot, Kräcker, Kekse, Milchbrötchen, Kuchen, Backmischungen

Instant-Erzeugnisse:

Kartoffelpulver (z.B. für Püree, Knödel), Suppen, Soßen, Cremes

Fertiggerichte:

Konserven, Tiefkühlgerichte, Fertigménüs

Fleisch- und Wurstwaren, Fette:

Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven, Margarine

Sonstige:

Süßstofftabletten, Kleietabletten, Müslimischungen, Medikamente, Kaffeeweißer, Salatsoßen, Cremeliköre

Lactosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen	g Lactose/ 100 g
Kuhmilch 3,5% Fett	4,8 - 5,0
Schafsmilch	4,8
Ziegenmilch	4,1
Milchmixgetränke	4,4 - 5,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Joghurt 1,0-3,5% Fett	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Quark mager – 40%	2,6 - 4,1
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 4,0
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Crème double	2,6 - 4,5
Kaffeesahne 10-15% Fett	3,8 - 4,0
Kondensmilch 4-10% Fett	9,3 - 12,5
Kaffeweißer	10,0
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	0,0
Margarine	0,0 - 1,0
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Molkenpulver	70,0
Desserts (Fertigprodukte)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milcheis)	5,1 - 6,9
Nougat	25,0
Milchschokolade	9,5
Schichtkäse 10-50% Fett i. Tr.	2,9 - 3,8
Hüttenkäse 20% Fett i. Tr.	2,6
Frischkäse/ -zubereitungen 10-70% Fett i. Tr.	2,0 – 4,0
Schmelzkäse 10-70% Fett i. Tr.	2,8 - 6,3
Kochkäse 0-45% Fett i. Tr.	3,2 - 3,9
Feta 45% Fett i. Tr.	0,5 - 4,1
Brie 50% Fett i. Tr., Camembert 45% Fett i. Tr., Chesterkäse 50% Fett i. Tr., Edamer, Gouda 45% Fett i. Tr., Limburger, Mozzarella, Romadour, Roquefort, Tilsiter	0,1 - 2,0
Edelpilzkäse, Emmentaler, Havarti, Jerome, Raclette, Räucherkäse, Reibkäse, Schafskäse, Staufer, Steppenkäse, Trappistenkäse, Weinkäse, Weißlackerkäse	< 0,1
Wurstwaren	1,0 - 4,0

siehe auch www.libase.de

Ihr Team der INTERNE PAVEK WEIZ / PASSAIL