

## Vorbereitung H2 Atemtest: Laktose

Zwei Tage vor der Untersuchung sollten Sie eine Milchzucker-reduzierte Ernährung einhalten.

Richtlinien zur Untersuchung:

- Mindestens 14 Stunden vor der Untersuchung nüchtern bleiben und nicht rauchen
- Letzte Mahlzeit vor dem Test nicht zu ausgiebig
- Idealerweise am Untersuchungstag morgens ein Glas warmes Wasser
- Keinen Lippenstift verwenden
- Kein Kaugummi, Süßigkeiten, Bonbons oä

Erlaubt ist	Nicht erlaubt ist
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	
Bei Zubereitung ohne Milch: Reis, Polenta, Nockerl, Spätzle, Teigwaren, Knödel, Haferflocken, Cornflakes, Vollkornprodukte, Kartoffeln Brot: Vollkornbrot, Schwarzbrot, Weiß- bzw. Mischbrot ohne Milch	Zopfbrot, Milchbrot, Sonntagsbrot, Topfenbrot, Kastenbrot
<b>Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eier</b>	
Fisch - frisch oder TK Fleisch – alle unverarbeiteten Sorten Wurst, Eier	Wurstwaren: energiereduzierte Wurstsorten, Wurstsorten mit Käse. Fisch: Fischkonserven mit diversen Saucen
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Sojaprodukte, laktosefreie Produkte, Kokosmilch, Mandelmilch, Reis- und Hafermilch	Joghurt, Butter, Sahne, Buttermilch, Sauermilch, Sauerrahm, Creme fraiche, Kefir, Dickmilch, Kondensmilch, Kaffeesahne, Molke, Topfen, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käse Vollmilch, Halbfett- und Magermilch, Milchpulver, Magermilchpulver, Getränkeweißer Milchmixgetränke: Kakao, Süßspeisen, Pudding, Suppe, Saucen, Fertiggerichte

<b>Gemüse</b>	
Nur jenes Gemüse, das nicht bläht (Karotten, Erbsen, rote und gelbe Paprika, Kürbis, Frühlingszwiebel grüner Teil, Gurke, Kartoffel	Kohl, Zwiebel, Lauch, Wirsing,...
<b>Obst, Marmeladen</b>	
Alles erlaubt	
<b>Fette</b>	
Öle, reine Pflanzenmargarine	Verschiedene Margarinen/ Mischfett
<b>Fertiggerichte und Halbfertiggerichte</b>	
	Pizza, Lasagne, Saucen, Suppen, Nudeln fix fertig, Pfannengerichte TK, Salatdressing
<b>Gewürze</b>	
Salz, Pfeffer, Kräuter	Gewürzmischungen
<b>Getränke</b>	
Stilles Mineralwasser, Tee, Fruchtsäfte, Limonaden, Kaffee	Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke
<b>Süßigkeiten</b>	
Alle ohne Milchbestandteile	Mit Milchbestandteilen (Milchzucker, Milchpulver)
<b>Medikamente</b>	
	Abführmittel drei Tage vorher absetzen.  Eine Woche vorher keine oralen Kontrastmittel und darmreinigenden Medikamente. Füll- und Quellstoffe (auch Laktulose) sollen zwei Tage vorher abgesetzt werden.  Koloskopie und Antibiotika sollten vier Wochen zurückliegen.