

## Vorbereitung H2 Atemtest: Fructose

Zwei Tage vor der Untersuchung sollten Sie eine Fructose-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>	
Reis, Kartoffeln, Polenta, Teigwaren, Nockerl, Knödel, Haferflocken gekocht, Cornflakes; Brot: Weißbrot, Mischbrot, Schwarzbrot	grobe Vollkornprodukte, Getreideschrot, Kleie, Leinsamen, Hefe, Backmischungen, Fructose, Inulin
<b>Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eier</b>	
Fleisch, Fisch: alle nicht verarbeiteten Produkte sind erlaubt. Eier, Wurstwaren	Mariniertes Fleisch, Konserven von Fisch- und Wurstwaren
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Milchprodukte ohne Früchte bzw. Fructosezusatz (Vollmilch, Magermilch, Käse, Topfen, Joghurt, Aufstriche, Reismilch)	Diabetikerprodukte, zuckerreduzierte bzw. Light-Produkte, Milchprodukte mit Fructosezusatz, präbiotische Produkte
<b>Gemüse</b>	
Zucchini, Blattsalate, Spargel, Rosenkohl, Meerrettich, Feldsalat, Spinat, Karotten	Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Sellerie, Fisolen, Erbsen, Kohlrabi, Rohkost, Kohl und Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Kichererbsen

Obst, Marmeladen	
	Obst, Obstsäfte, Marmeladen, Honig
Nüsse und Samen	
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln	Erdnüsse, Haselnüsse
Fette	
Pflanzliche Öle, Butter	
Fertiggerichte und Halbfertiggerichte	
	Pizza, Lasagne, Saucen, Suppen, Nudeln fix fertig, Pfannengerichte TK, Salatdressing
Gewürze	
Salz, Pfeffer, Kräuter	Gewürzmischungen
Getränke	
Stilles Mineralwasser, Sprite Zero, Sirup ohne Zuckerzusatz, Tee	Fruchtsaft, kalorienreduzierte Säfte, Wellnessgetränke, Teegetränke, Kakao, Brausepräparate, Malzkaffee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke
Süßigkeiten	
	Eis, Pralinen, Schokolade, Fertigmöhlen, Kekse, Zuckerwaren mit Fruktose, Zuckeraustauschstoffe, zuckerfreie Zuckerl und Kaugummi
Medikamente	
	<p>Abführmittel drei Tage vorher absetzen.</p> <p>Eine Woche vorher keine oralen Kontrastmittel und darmreinigenden Medikamente. Füll- und Quellstoffe (auch Laktulose) sollen zwei Tage vorher abgesetzt werden.</p> <p>Koloskopie und Antibiotika sollten vier Wochen zurückliegen.</p>