



DR. SEBASTIAN **HUBER**
DR. FLORIAN **HOHLA**

Fachärzte für innere Medizin

Merkblatt zur Vorbereitung für den **SORBIT-Atemtest**

Voraussetzungen:

- 4 Wochen vor der Untersuchung darf **keine Koloskopie** (Darmspiegelung), Irrigoskopie (Röntgen- Darmuntersuchung) und auch keine Darmspülung (Colon-Hydro-Therapie) stattgefunden haben.
- 4 Wochen vor der Untersuchung keine **Antibiotika** oder **Probiotika!**
- Folgende **Medikamente** können das Testergebnis ebenso beeinflussen und sollen, wenn möglich, ab dem Vortag abgesetzt werden: Protonenpumpenhemmer (=Säureblocker z.B. Pantoprazol/Omeprazol etc.), Prokinetika (z.B. Metoclopramid/Paspertin, Antacida (z.B. Rennie) und Medikamente gegen Durchfall oder zur Stuhlsorge (z.B. Laevolac), Aspirin. Übrige Medikamente können mit reinem Wasser am Untersuchungstag eingenommen werden.
- Sie sollten mindestens **14 Stunden nüchtern** sein (in dieser Zeit dürfen Sie außer Wasser nichts trinken).
- Zwei Tage vor dem Test sollten Sie **sorbithaltige** Lebensmittel (siehe Beiblatt) meiden.
- Die **letzte Mahlzeit** vor dem Test sollte nicht zu ausgiebig sein. Blähenden Stoffe bzw. Ballaststoffe wie z.B. in Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kohl-, Kraut oder Bohnengemüse enthalten, sollten gemieden werden.

Folgender Speiseplan ist am Vortag der Untersuchung empfehlenswert:

Frühstück: Weißgebäck (Semmeln, Weißbrot), Butter, Schinken,

Mittagessen: Klare Suppe mit Einlage (z.B. Nudeln, Grießnockerl, Reibteig), Gebratenes oder gedünstetes Fleisch oder Fisch mit Natursaft, Beilage (z.B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln)

Abendessen: Suppe (z.B. mit Haferflocken, Grieß oder Reis), Schinken, Butter, Weißbrot

Getränke: Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee (kein Früchtetee), Kaffee ohne Milch

- 12 Stunden vor dem Test sollte **nicht mehr geraucht werden** und **kein Kaugummi** gegessen werden.
- Die Zähne dürfen am Untersuchungstag nur **ohne Zahnpasta** geputzt werden.
- Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel verwenden.
- Am Morgen des Tests sollten sie noch ein **Glas heißes Wasser trinken**, damit die Darmperistaltik angeregt wird.

Ablauf der Untersuchung:

1. Atemtest
2. Trinken von Fructose-Lösung.
3. Nach 15 Minuten Atemtest.
4. Nach 30 Minuten Atemtest.
5. Nach 45 Minuten Atemtest.
6. Nach 60 Minuten Atemtest.
7. Nach 1,5 Stunden Atemtest.
8. Nach 2 Stunden Atemtest.

Bitte rechnen Sie für diese Untersuchung mit einem Zeitaufwand von ca. 2,5 Stunden





DR. SEBASTIAN HUBER
DR. FLORIAN HOHLA

Fachärzte für innere Medizin

Sorbit seiner Reinform muss auf allen abgepackten Lebensmitteln angeführt werden, so lange es als Zusatzstoff gezielt eingesetzt wird.

Lesen Sie die Zutatenliste von Fertigprodukten daher bitte genau.

Menschen mit **Sorbitunverträglichkeit** sollten außerdem Lebensmittel mit Süßstoffen meiden. Sorbit wird als Zuckerersatz in der Nahrungsmittelindustrie verwendet. Natürlicherweise kommt Sorbit vor allem in Früchten und Dörrobst vor, bei industriell gefertigten Nahrungsmitteln ist Sorbit vor allem in Diabetikerprodukten und vielen sogenannten „zuckerfreien“ Produkten enthalten.

Sorbit besitzt die E-Nummer **E420**. Sorbit wird außerdem hinter dem Begriff "Diabetikersüße" und folgenden weiteren sorbithaltigen E-Nummern: E420, E432, E433, E434, E435 und E436 versteckt.

Folgende Lebensmittel gelten von Natur aus als **sorbithaltig**:

- Apfel
- Apfelkompott
- Apfelmus
- Apfelsaft
- Aubergine/Melanzani
- Belegkirschen
- Bier
- Birne
- Birnensaft
- Brokkoli
- Brombeere
- Brombeermarmelade
- Cranberries
- Datteln (ungeschwefelt)
- Dosenbirne
- Dosenmarillen
- Erdbeere - geringer Sorbitgehalt
- Erdbeerlikör
- Erdbeermarmelade
- Erdbeersaft
- Fenchel
- glutenfreies Bier
- grüne Bohnen
- Heidelbeere/Blaubeere - geringer Sorbitgehalt
- Heidelbeermarmelade
- Heidelbeersaft
- Himbeere - geringer Sorbitgehalt
- Himbeermarmelade
- Himbeersaft
- histaminfreier Rotwein
- histaminfreier Weißwein
- Kirsche
- Kirschenmarmelade
- Kirschensaft
- Kokosraspeln getrocknet
- Marille/Aprikose
- Marillenlikör
- Marillensaft
- Nektarine
- Paprika
- Pflaume/Zwetschge getrocknet
- Pfirsich
- Pfirsichsaft
- Powidl/Pflaumenmus
- Ribiseln/rote Johannisbeeren
- Rosenkohl/Kohlsprossen
- Rosinen (ungeschwefelt)
- Rotwein
- Sauerkirschen
- Sauerkirschen getrocknet (ungeschwefelt)
- Vogelbeeren - Ebereschenbeeren
- Weichseln/Sauerkirschen
- Weintrauben
- Weißkraut
- Weißwein
- Zwetschgenmarmelade

