

Vorbereiding lactose-, glucose-, fructoseademtest

1 WAAROM AANGEPASTE VOEDING TOT 24U VOORAFGAANDE DE TEST?

Complexe koolhydraten worden niet volledig afgebroken in de dunne darm en komen hierdoor onverteerd in de dikke darm terecht. Daar worden ze door de darmbacteriën gefermenteerd. Dit proces produceert gas (waterstofgas, methaangas, soms zwavelgas).

Aangezien de test net het gehalte aan waterstof of methaan meet in je adem (na de inname van een specifieke suiker lactose, glucose of fructose), kan dit dus het resultaat beïnvloeden.

Complexe koolhydraten vertragen daarnaast de maaglediging. Hierdoor is het moeilijk om te bepalen wanneer en waar in de darmen de fermentatie plaatsvindt. Hierdoor wordt aangeraden om **24 uur** voorafgaande aan uw ademtest onderstaande richtlijnen te volgen.

2 ALGEMENE AANDACHTPUNTEN:

- U moet **12 uur nuchter** zijn vóór de start van de ademtest.
- U mag **niet roken of drinken** voor en tijdens de test.
- **Poets uw tanden of gebitsprothese** 's ochtends voor u naar het ziekenhuis komt.
- De test moet in rusttoestand uitgevoerd worden. Doe geen grote fysieke inspanningen.
- Medicatie:
 - Als u medicatie gebruikt, moet u dit op voorhand met uw behandelende arts bespreken.
 - Geen antibiotica toegestaan 4 weken vóór de test.
 - Geen laxemiddelen 1 week vóór de test. Het onderzoek wordt ook afgeraden de eerste twee weken na een colonlavage (bv. coloscopie).
 - Maagzuurremmers (PPI's, bv. Pantomed®, Omeprazole®) mogen wél doorgenomen worden.

3 VOEDING:

3.1 DAG VAN HET ONDERZOEK (= TESTDAG)

De **dag van het onderzoek** dient u **nuchter** te zijn. Dit houdt in dat u vanaf middernacht niets meer mag eten of drinken.

Praktisch voorbeeld:

Maandag: ademtest= nuchter, vanaf zondagochtend start vermijden bepaalde voedingsmiddelen (zie hieronder), vanaf 20u00= nuchter (geen dranken/ eten).

3.2 TE VERMIJDEN VOEDINGSMIDDELEN DE DAG VÓÓR HET ONDERZOEK

U dient 24 vóór de test bepaalde voedingsmiddelen te vermijden. In de dikke darm kunnen deze voedingsmiddelen, meer bepaald complexe koolhydraten, worden gefermenteerd door bacteriën wat de testresultaten kan beïnvloeden.

Vermijd onderstaande:

- Havermout, museli, cruesli, bruin brood, volkoren brood, volkoren crackers, volkoren pasta/rijst.
- Bepaalde groenten zoals:
 - Koolsoorten (broccoli, bloemkool, Chinese kool, rode kool, spruiten, ...)
 - Aardpeer, bieten, paprika, prei, schorseneren, spinazie en wortelen
 - Zoete aardappel
 - Ui, knoflook
- Bepaalde fruitsoorten zoals:
 - Vers fruit: appel, peer, pruim, mango, watermeloen, honingmeloen, druiven
 - Gedroogd fruit
- Noten: pistachenoten en cashewnoten
- Peulvruchten: kikkererwten, linzen, rode/ witte bonen, kapucijners, Edamame bonen= sojabonen, Kidneybonen
- Vruchtensappen, frisdrank en alcohol.
- Zoetmiddelen: honing, agavesiroop, zoetstoffen op basis van sorbitol, xylitol, mannitol

4 MEER WETEN?

Wilt u meer te weten komen hoe zo'n ademtest in elkaar zit?

Via onderstaande QR-code kan u een beter beeld krijgen hoe de test in het ziekenhuis verloopt (= illustratiefilmpje).

Selecteer "lactose/fructoseademtest Nederlands"

