

WAS
DARF ICH
ESSEN?

HILFESTELLUNG FÜR ATEMGASTESTS

Die Ernährung in den Tagen vor dem Test kann die Messergebnisse maßgeblich beeinflussen. Um sicher zu stellen, dass die Test-ergebnisse zuverlässig und aussagekräftig sind, sollten **24 Stunden** vor dem Test **bestimmte Lebensmittel gemieden** werden.

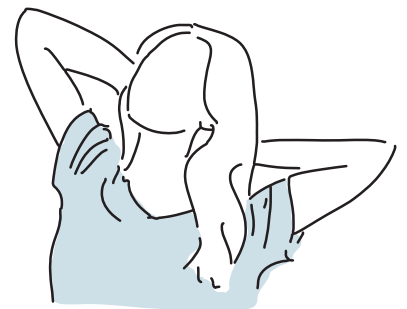
MEIDEN SIE:

- ballaststoffreiche Lebensmittel
- stark blähende Lebensmittel
- Laktose, Sorbit- und Fruktose-haltige Lebensmittel

Die Hilfestellung betrifft folgende Tests:

- Laktose-Atemgastest
- Fruktose-Atemgastest
- Sorbit-Atemgastest
- Fruktose-Sorbit-Kombi-Atemgastest

	ERLAUBT 	NICHT ERLAUBT 
Gemüse	Gurke, Tomate, Kartoffel (geschält), Zucchini, Aubergine, Spinat, Kohlrabi, Eisberg- und Kopfsalat,	Blumenkohl, Artischocke, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Rote Beete, Schwarzwurzel, Süßkartoffel, Zuckermais, Kartoffel (mit Schale), Karotten, Paprika
Obst	Zitrone	Apfel, Banane, Birne, Beerenobst (Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren), Kirschen, Nektarine, Pflaumen, Wassermelone, Avocado, Kaki
Getreide, Getreideerzeugnisse	Weißer polierter Reis, Weißmehlprodukte (Weißbrot, Laugengebäck)	Gerste, Grünkern, Roggen, Weizen, Amaranth, Bulgur, Couscous, Weizenkeime
Nüsse, Samen		Cashewkerne, Pistazien, alle Nüsse
Fette	Pflanzenöle	
Hülsenfrüchte		Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Bohnen



	ERLAUBT 	NICHT ERLAUBT 
Milchprodukte	Laktosefreie Milchprodukte z. B. laktosefreier Naturjoghurt/ Milch lang gereifter Käse	Laktose und Fruktose-haltige Milchprodukte
Fisch, Fleisch	Fisch, Fleisch (am besten unverarbeitet)	Paniertes, ggf. verarbeitetes Fleisch (z. B. Frikadelle)
Sonstiges	Tofu (fest), Tempeh, Reisdink, Kokosmilch, Reisdink, Haushaltszucker (Saccharose)	Seidentofu, Sojadrink aus ganzen Sojabohnen, Agavendicksaft, Fruktose- Sirup, Honig, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Erythrit, Xylit/Birkenzucker), Alkohol

MAHLZEITEN-VORSCHLÄGE

Frühstück

- Weißbrot mit Gouda/
Putenbrust/Kochschinken
- laktosefreier Naturjoghurt
mit Zitrone
- Rührei mit Speck,
Weizenbrötchen

Abendessen

- Weißbrot mit Gouda/
Putenbrust/ Kochschinken,
gekochtes Ei
- Tomatensalat ohne Zwiebeln
mit Essig-Öl-Dressing

Mittagessen

Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan- käse + Eisbergsalat oder Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing

- Tomatensoße aus passierten Tomaten und Tomatenmark
- Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern, 1 Prise Zucker,
Olivenöl oder auch Knoblauchöl
- Sie können auch Zucchini oder Aubergine hinzufügen oder
die Soße mit weißem Reis kombinieren

Salzkartoffeln (ohne Schale) mit Spinat und Hähnchenbrust

- Verwenden Sie unverarbeiteten Spinat und ggf. laktosefreie Sahne
- Würzen Sie mit Pfeffer und Salz

Eintopf mit Kartoffeln (ohne Schale) und Hackfleisch

- Als Soßenbasis: Tomatenmark und stückige Tomaten, Gemüsebrühe,
verwenden Sie ggf. laktosefreie Sahne oder laktosefreien Schmand
- Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern

Snacks

**Laugen-
gebäck**

Gurke
(ohne Schale)

Süßes
(z.B. Streusel-
kuchen)

Bildnachweise:

© AA+W - stock.adobe.com