



Dr. med. Dorothea Schubert
Dr. med. Karoline Emge
Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

Schloßplatz 6 | 98617 Meiningen
Telefon: 03693.42211
d-schubert-meiningen@t-online.de

Sprechzeiten:

Mo & Di 8-12 | 15-17
Mi & Fr 8-12
Do 8-12 | 15-18

Elterninformationsbogen

Diagnostischer Diätversuch bei chronischen Bauchschmerzen

Liebe Eltern,

um herauszufinden ob die Bauchbeschwerden Ihres Kindes auf eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fructose) zurückzuführen ist, bitten wir Sie um Mithilfe für einen Diätversuch zu-hause. Bei manchen Menschen ist die Fähigkeit des Darms die Mehrfachzucker Fructose oder Laktose zu spalten herabgesetzt. Jedoch kann nur der aufgespaltene Zucker verdaut und ins Blut aufgenommen werden. Ungespalten sorgen die Zucker für allerlei Turbulenzen im Darm und sind eine möglich Erklärung für die Beschwerden Ihres Kindes.

Bitte versuchen Sie folgendes:

7 Tage milchzuckerreduzierte Kost

- Trinkmilch, Joghurt und Quark ersetzen sie durch laktosefreie Produkte. Sie bekommen diese in jedem Su-permarkt unter der Bezeichnung „laktosefrei“ oder „Minus-L“
- Keine Milkschokolade
- Keine sonstigen Süßigkeiten mit Milchbestandteilen
- Kein Milchspeiseeis
- Geringe Milchzuckerzusätze in Päckchensuppen, Butter und Margarine dürfen sie vernachlässigen

7 Tage fruchtzuckerreduzierte Kost

- Keine Fruchtsäfte, keine Schorlen, keine Limonaden
 - Keine kalorienreduzierten Getränke Süßungsmitteln (z.B. Sorbit, Xylit)
 - Kein Obst. Gemüse darf Ihr Kind allerdings essen soviel es möchte
 - Keine Marmelade oder Honig zum Frühstück
 - Kein Fertigmüsli, keine Cornflakes mit Zusätzen (Frosties, Smacks, Honig-Pops...)
-
- Keine Süßigkeiten wie Bonbons und Gummibärchen
 - Keine zuckerfreien Kaugummi (enthalten fruchtzuckerähnliche Süßungsmittel)

Nach jeweils 7 Tagen Diätversuch sollten Sie Ihr Kind wieder normal ernähren. Sie beobachten, ob es einen Unterschied in der Häufigkeit und Schwere der Bauchschmerzen gibt.

Der H₂ – Atemtest

Sollten sich die Beschwerden unter der Testdiät verbessern, kann mittels eines H₂-Atemtest ein medizinischer Nachweis erbracht werden. Hierfür muss Ihr Kind nüchtern – ohne Frühstück, ohne Zähneputzen, ohne Trinken – in die Praxis kommen. Es bekommt die entsprechende Testzuckerlösung zu trinken und muss dann alle 30 Minuten in ein Testgerät pusten.

Es wird die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft gemessen. Diese entsteht durch die mangelhafte Zuckerspaltung. Die Testung dauert bis zu 3 Stunden und wird üblicherweise vormittags durchgeführt.