

kiweno

laktose
atemtest

BEGLEITHEFT

Voraussetzungen

- > Magen-Darm-Infekte sowie die letzte Einnahme von Antibiotika oder Abführmitteln sollte ca. 3 bis 4 Wochen zurückliegen.
- > Die Testdurchführung sollte möglichst am Morgen, aber nicht direkt nach dem Aufstehen, bestenfalls mehr als 2 Stunden danach, erfolgen.
- > Am Vortag ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Nüsse, Obst oder Hülsenfrüchte, meiden. Leichte Kost, wie Reis- oder Kartoffelgerichte, bevorzugen.
- > Schonende Zahnhigiene vor dem Test OHNE Zahnpasta (H₂-Bildung durch Mundbakterien/Sorbit).
- > Bei Testbeginn NÜCHTERN sein. 12 Stunden VOR der Testdurchführung darf nicht gegessen und keine zucker- und koffeinhaltigen Getränke (auch Light-Produkte) getrunken werden.
- > Bitte 8 Stunden vor Testbeginn bitte maximal ein Glas (=200 ml) Wasser trinken.
- > Bitte 6 Stunden vor Testbeginn nicht rauchen.
- > Bitte 2 Stunden vor Testbeginn nichts trinken und keine schwere körperliche Arbeit bzw. keine Trainingsaktivitäten durchführen.
- > Während der Testdurchführung nicht essen, trinken, rauchen (auch nicht passiv), trainieren oder schlafen. Achtung: bitte auch kein Wasser oder Tee trinken.

Der Atemtest sollte innerhalb von 3 Monaten nach Erhalt des Testkits durchgeführt und dann umgehend an das Labor geschickt werden, da das Vakuum im Probenröhrchen abnimmt und es dadurch zu falsch-negativen Ergebnissen kommen kann.

ACHTUNG: Es kann durch das Einnehmen der Testlösung zu individuellen Nebenwirkungen kommen, wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, leichte Hautrötungen, Übelkeit o.ä. Dies bitte unbedingt auf dem Testprotokoll notieren.

WICHTIG: Falls du verschiedene Atemtests durchführen möchtest, wie etwa einen Laktose- und Fruktosetest, beachte, dass zwischen den Tests mindestens 3 Tage liegen sollten.



1 Tag vorher

Checkliste

Hinweis: dieser Test wird für Schwangere nicht empfohlen

Du hast:

- den Test vor weniger als 3 Monaten bestellt und geliefert bekommen
- 3-4 Wochen vor dem Test keine Antibiotika eingenommen
- 3 Tage vor dem Test keine anderen Atemtests durchgeführt
- am Vortag keine ballaststoffreichen Lebensmittel (Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Bohnen, Linsen, Erbsen) verzehrt
- 12 Stunden vor dem Test nichts gegessen
- 12 Stunden vor dem Test keine zucker-/koffeinhaltigen Getränke konsumiert
- 6 Stunden vor dem Test nicht geraucht

BITTE BEACHTE: Du musst bereits seit mehr als 2 Stunden wach und nüchtern sein und solltest während der Testdurchführung auch weiterhin nichts essen, trinken, rauchen oder schwere körperliche Aktivitäten ausüben.



Am Tag des Tests

Testvorbereitung

1. SCHRITT

Zubereiten der Testlösung: Nimm den Behälter mit 50 g Laktosepulver und rühre das Pulver in 240 ml lauwarmem Wasser ein, bis es vollständig aufgelöst ist. Die Testprobe bitte noch nicht trinken - befolge vorher die nächsten Schritte!



ACHTUNG: Für Kinder gelten andere Mengenangaben. Kinder unter 25 kg nehmen, abhängig vom Körpergewicht, nur einen Teil der Testlösung ein.

MENGEN:	
> 15 - 18 kg:	150 ml
> 6 - 9 kg:	60 ml
> 18 - 21 kg:	180 ml
> 9 - 12 kg:	90 ml
> 21 - 25 kg:	210 ml
> 12 - 15 kg:	120 ml
> über 25 kg:	240 ml

2. SCHRITT

Nimm die fortlaufend nummerierten Probenröhrchen zur Hand und lege sie der Reihe nach (1-5) bereit.

WICHTIG: bitte versuche nicht, das Probenröhrchen aufzuschrauben, da dadurch das Vakuum zerstört wird.



3. SCHRITT

Lege dir auch das Testprotokoll bereit, um deine Testdurchführung zu dokumentieren.

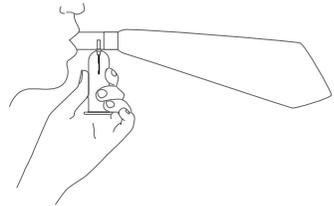


Testdurchführung

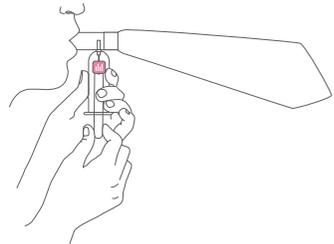
4. SCHRITT

Nimm das Entnahmebesteck in eine Hand und das Probenröhrchen (Nr. 1) in die andere Hand.

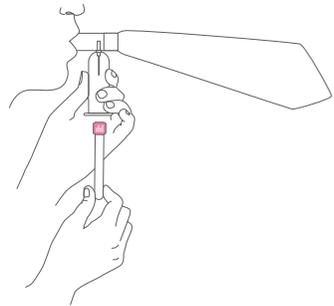
> Atme entspannt ein und blase dann die Atemluft durch das Mundstück in den Beutel aus, sodass sich dieser langsam füllt und eine dreieckige Form annimmt (siehe Bild).



> Während dieser Ausatmung das Probenröhrchen mit dem Gummistopfen unter leichtem Druck auf die am Mundstück angebrachte Entnahmevorrichtung stecken. Eine Nadel durchdringt dabei den Gummi und deine Atemluft kann dadurch einströmen.



> Deine Atemluft strömt nun in das mit Vakuum versehene Probenröhrchen. Erst wenn du vollständig ausgeatmet hast, ziehe das Probenröhrchen wieder aus der Entnahmevorrichtung und lege es zum Versand bereit.

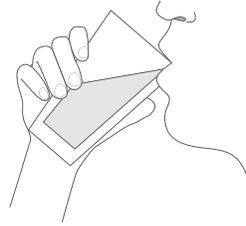


Wichtig: Die erste Probe ist eine Referenzprobe und soll nüchtern abgenommen werden - d.h. vor dieser Probe bitte NICHT die Testlösung trinken!



5. SCHRITT (EINNAHME DER TESTLÖSUNG)

> Nach der Entnahme der Referenzprobe (Röhrchen 1) trinke bitte die gesamte Testlösung.

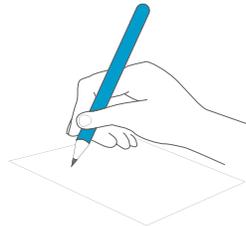
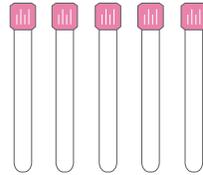


ACHTUNG: Für Kinder unter 25 kg gelten andere Mengenangaben (siehe Tabelle).

> Bitte vermerke die Uhrzeit der Einnahme der Testlösung auf dem Testprotokoll (=Testzeitpunkt).

6. SCHRITT

Nun musst du 30, 60, 120 und 180 Minuten nach dem Trinken der Testlösung eine erneute Atemprobe durchführen (siehe Schritt 3). Beachte dabei die numerische Reihung der Probenröhrchen und vermerke die Uhrzeit aller Probenabgaben auf dem Testprotokoll.



7. SCHRITT

Lege nach der Testdurchführung alle Probenröhrchen und das vollständig ausgefüllte Testprotokoll in den Versandkarton. Verschließe ihn sorgfältig.

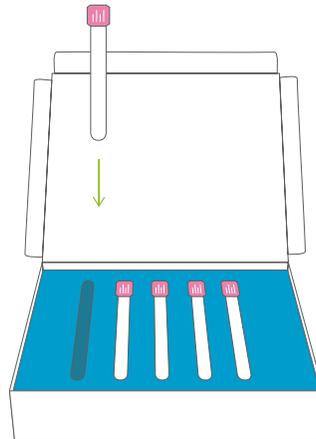
8. SCHRITT

Bringe den Karton möglichst rasch für den Rückversand auf den Postweg.

TIPP: Gib das Paket bestenfalls in einer Postfiliale auf.

9. SCHRITT

Erstelle auf my.kiweno.com einen persönlichen Account und füge den 16-stelligen Code von der Identifikationskarte im Account hinzu. Sobald dein Ergebnis online ist, erhältst du eine E-Mail.



Hinweis: Der Rückversand ist für dich kostenlos – wir übernehmen die Gebühren.

Deine nächsten Schritte

Führe den Test, wie auf der Rückseite dieser Anleitung beschrieben, durch. Nachdem du den Test durchgeführt hast, solltest du ihn umgehend zur nächsten Postfiliale oder zu einem Postkasten bringen. Die Probe soll nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Bitte registriere dich auf my.kiweno.com und füge deinen Code hinzu - so können wir sicherstellen, dass du schnellstmöglich deine persönlichen Testresultate erhältst.

Deine Probe wird von kiweno in Zusammenarbeit mit einem renommierten Partnerlabor ausgewertet.

Auf Basis der Testergebnisse erstellen wir deinen individuellen Befund, der ca. 5 Werktage nach Eintreffen der Probe bei uns, in deinem my.kiweno.com Profil zum Abruf bereitsteht.

Beachte, dass bei Rücksendungen außerhalb Österreichs mitunter längere Wartezeiten entstehen können. Dein persönliches Profil enthält deine Testergebnisse, Ernährungstipps sowie viele weitere Informationen rund um das Thema Unverträglichkeiten, Ernährung und Gesundheit.



Kontakt

📞 Österreich: 0800 070 505

📞 Deutschland: 0800 070 5050

✉ service@kiweno.com

ADRESSE

KIWENO GmbH

Daniel Swarovskistraße 69

6067 Absam, Österreich

Schon neugierig? Dann besuch uns in der Zwischenzeit doch schon mal auf:

 www.kiweno.com

 www.facebook.com/kiweno

 www.instagram.com/kiweno

 [kiweno](https://www.youtube.com/kiweno)

 [kiweno](https://www.snapchat.com/add/kiweno)



kiweno

laktose
atemtest

GEBRAUCHSANWEISUNG

Dein kiweno lactasia führt dich zu mehr Wissen rund um deine optimale Ernährung!

Das kiweno Team wünscht dir viel Erfolg bei der Durchführung !



Fuschelberger

Dr. med. Roland Fuschelberger,
medizinischer Leiter kiweno

Der kiweno lactasia:

Bei einer Laktoseintoleranz liegt ein Mangel an Laktose-spaltenden Enzymen vor. Nach Zufuhr von Laktose (Milchzucker) wird diese im Dünndarm nicht ausreichend gespalten, wodurch große Mengen an Wasserstoff entstehen, welcher mit Hilfe dieses Atemtests gemessen werden kann. Auf der Rückseite findest du eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Testdurchführung. Lies dir bitte die Anleitung VOR der Testdurchführung aufmerksam durch. Um ein gültiges Ergebnis zu erhalten, achte bitte darauf, die einzelnen Schritte der Anleitung genau zu befolgen. Der Test besteht aus 5 einzelnen Atemproben, die in einem bestimmten zeitlichen Abstand abgegeben werden müssen. Bitte nimm dir für die Testdurchführung genügend Zeit (circa 3,5 Stunden).

WAS NUN?

Bitte führe nun den Test durch und beachte dabei genau die Anleitungsschritte auf der Rückseite dieser Anleitung. Nachdem du den Test durchgeführt hast: Bring deine Atemgasproben, wie beschrieben, zur nächsten Poststelle. Deine Probe wird von kiweno in Zusammenarbeit mit einem renommierten Partnerlabor ausgewertet. Deine Ergebnisse sind circa 5 Werktage nach Eintreffen der Probe bei uns in deinem Profil abrufbar.

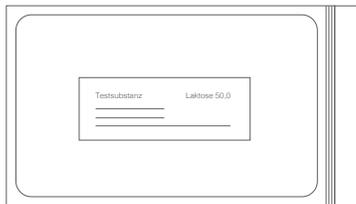
WIE ERHÄLTST DU DEINEN BEFUND?

Unsere Gesundheitsplattform my.kiweno.com ermöglicht dir den Zugang zu deinem Befund und unterstützt dich bei einer eventuellen Ernährungsumstellung durch weitere hilfreiche Tipps zu deiner Ernährung und Gesundheit. Bitte registriere dich auf my.kiweno.com. In deinem persönlichen Profil musst du dann deinen 16-stelligen Zugangscode von der Identifikationskarte hinzufügen, damit dein Account mit deinem Test verknüpft werden kann. Sobald dein Test ausgewertet wurde, erhältst du auf unserer Plattform deine Ergebnisse. Bitte beachte, dass du nur durch diesen Vorgang deinen Befund abrufen kannst!

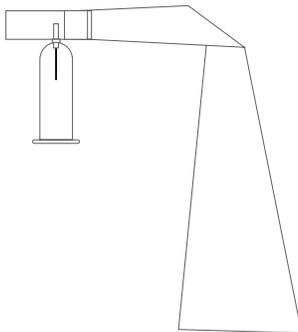
Packungsinhalt

LAKTOSE TEST-SET:

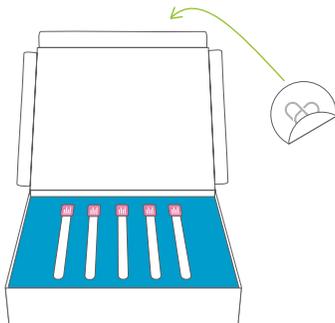
Neben dieser Anleitung findest du Folgendes:



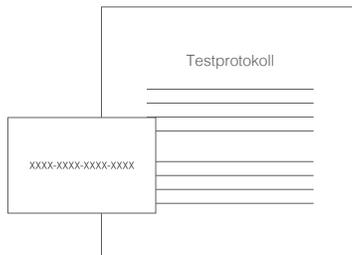
1 Milchzucker zum Ansetzen der Testlösung (50 g)



1 Entnahmebesteck



1 Rücksendebox inkl. Sticker zum Verschließen
und 5 Probenröhrchen



1 Identifikationskarte und 1 Testprotokoll

A person is sitting at a wooden table, using a tablet computer. In the background, there is a bowl of cereal with a spoon and a glass of milk. A blue circular graphic with a white dotted border is overlaid on the image, containing the text 'Entdecke kiweno & me auf Facebook'.

Entdecke
kiweno & me
auf Facebook

Kontakt

📞 Österreich: 0800 070 505

📞 Deutschland: 0800 070 5050

✉ service@kiweno.com

ADRESSE

KIWENO GmbH

Daniel Swarovskistraße 69

6067 Absam, Österreich

Schon neugierig? Dann besuch uns in der Zwischenzeit doch schon mal auf:

 www.kiweno.com

 www.facebook.com/kiweno

 www.instagram.com/kiweno

 [kiweno](https://www.youtube.com/kiweno)

 [kiweno](https://www.snapchat.com/add/kiweno)