

Fruktóz intolerancia

A fruktóz- más néven gyümölcscukor egy természetes és egyszerű cukor, amely főleg gyümölcsökben, zöldségekben és a mézben található. Leginkább a glükózzal együtt fordul elő, de íze annál édesebb. A hagyományos répacukor is glükóz és fruktóz keverékéből áll.

A fruktóz intolerancia (érzékenység) más néven fruktóz malabszorpció, a gyümölcscukor **emésztési, felszívódási zavarát** jelenti.

A fruktóz különböző átmeneti vagy tartós okok miatt a vékonybélben nem bomlik le és nem szívódik fel, ezért a vastagbélbe kerül, ahol erjedésnek indul. A folyamat során savak és gázok keletkeznek, melyek gyümölcsök, zöldségek, cukros ételek fogyasztását követően emésztési problémákat, puffadást, hasi fájdalmat, hasmenést okoznak.

A H2 kilégzési teszt alkalmas a fruktóz intolerancia kimutatására.

A kilégzési teszt a baktériumbontás közben felszabaduló gáz képződésén alapul úgy, hogy a vizsgálat során fruktóz tartalmú oldat elfogyasztását követően a kilélegzett levegőben mérjük a hidrogén koncentráció növekedését.

A tesztelés menete:

A vizsgálat oldott fruktózt tartalmazó tesztoldat fogyasztásával kezdődik. A tesztoldat elfogyasztása előtt, majd utána 15-30 percenként vizsgáljuk a kifújt levegő hidrogéntartalmát, illetve hogy fellépnek-e a fruktózérzékenységre jellemző tünetek (hányinger, görcsös hasi fájdalom, puffadás, hasmenés). A vizsgálat időtartama 2-3 óra (melynek legnagyobb része várakozás), ezalatt Egészségházunkban kell tartózkodni és közben nem lehet enni és inni.

Felhívjuk pácienseink figyelmét, hogy a vizsgálat elvégzése előtt **elfogyasztott oldat, intolerancia esetén egész nap, akár még éjjel is okozhat panaszokat** (haspuffadás, hascsikarás, hasmenés)!

A H2 kilégzési **teszt elvégzése előtti teendőkről, tudnivalókról bővebben olvashatnak** honlapunkon a laktóz és fruktóz intolerancia tesztelésre jelentkezőknek szóló tájékoztatójában: <https://egeszsegert.hu/wp-content/uploads/2023/09/Tajekoztato-H2-kilegzeses-te-sztelesre-jelentkezőknek.pdf>

A vizsgálat eredményét orvosi pecséttel, aláírással ellátott dokumentumon rögzítjük. Pozitív teszt esetén javasolt felkeresni gasztroenterológus szakorvosunkat, valamint dietetikusunkat, aki segítséget nyújt a megfelelő étrend összeállításában annak érdekében, hogy a panaszokat elkerülve, megfelelő tápanyagbevitt biztosítson szervezetének.