



LKH-Univ. Klinikum Graz Univ. Klinik f. Innere Medizin / Klin. Abt. f. Gastroenterologie und Hepatologie

Anleitung zum CarboCeption Test

Zusammenfassung:

- 1. Wenn Sie die Carboception App noch nicht heruntergeladen haben, laden Sie sie auf Android oder Apple herunter.
- 2. Stellen Sie sicher, dass Sie das Premium Abonnement geladen haben.
- 3. Führen Sie dann nach Anleitung den Toleranztest durch ("Zucker und Ballaststoffe")
 - a. Testsubstanz Laktose: 45 g (drei Esslöffel)
 - b. Testsubstanz Fruktose: 30 g (zwei Esslöffel)
- 4. Machen Sie einen Screenshot vom Ergebnis

Schritt für Schritt Anleitung:



Nach dem Öffnen der App drücken Sie auf ,Zum Start' um ins Hauptmenü zu gelangen. Dort drücken Sie rechts unten auf ,App Information'. Es erscheint ein Schirm, der das aktuelle Abonnement nennt. **1**

	C meethod (man)
	CarboCeption version 0.5.27
	Carbocogution sei ein Test mit dem die Verträgklicheit von kohlendyrdenthaligen Lebensmitteln bestimmt, werden kans. Chrochogenon hilt Michen, Nahrungemmtengischeiterun ei kerknene, weis glauben, dass Ihre Lebensqualität durch nahrungsahhänge Baudbeschwerden beerkrächtigt wird. Carbocogetion kann ihmen helfen neuen bei durch darbaumenhang weischen Ihmer Ernährung. Ihmen Eisigewohnheiterun und Ihmen Wohlterfinden zu erfahren. Dies wird Sie dable instrestützen, die Kontrelle über Ihme Ernährung und Ihme Lebergenaulität zuricklogeniemen und Ihm Ersen zu genreifene.
	In Keoperation mit:
1	Medical University of Graz
1	Medical University of Graz MEDICAL UNIVERSITY OF VIENNA
1	MEDICAL UNIVERSITY MEDICAL UNIVERSITY DEVIENNA AUXINE MEDICAL UNIVERSITY DEVIENT MEDICAL UNIVERSITY DEVIENT DEVIENT MEDICAL UNIVERSITY DEVIENT DE

Falls Sie noch kein Premium Abonnement haben, wählen Sie dieses. Es ist in einer kostenlosen Version und in einer Bezahlversion abrufbar:

Danach drücken Sie auf das Hamburger-Symbol rechts oben (Zeichen mit 3 Linien), um ins Hauptmenü zu gelangen. 2

Zurück im Hauptmenü drücken Sie auf ,Toleranztest' links oben, um mit dem Test zu beginnen.



Geben Sie nachfolgende Basisinformationen zu Ihrer Person ein, dann drücken Sie auf "Weiter":

seschlecht		
Auswahl ureffen		
Seburtsdatum		
dd/mm/yyyy		
I. Meine Bauchbesch sich in den letzten W	nwerden sind konstant (und nich /ochen verschlimmert.	t periodisch) oder haben
O 19	O Nein	 Nicht sicher
2. Ich wache aufgrun	nd meiner Symptome aus dem So	hlaf auf.
O le	O Nein	 Nicht sicher
3. Ich habe häufig Fi	eber, Gelenkschmerzen oder Hat	itausschläge.
O Ja	O Nein	 Nicht sicher
I. Ich habe in den let verloren.	tzten 3 Monaten ungewollt mehr	als 3 kg an Gewicht
O Ja	O Nein	 Nicht sicher
5. Ich sehe manchm	al Blut im Stuhl oder erbreche.	
o to	O Nein	 Nicht sicher
5. Ich habe eine aller Allergien.	rgische Erkrankung oder hatte in	der Vergangenheit
O Ja	O Nein	 Nicht sicher
Sie uns mehr über Ihre enauer beraten.	Essgewohnheiten und Freizeitaktivitäte	n erzählen, können wir Sie besser
Meine Essgewohnhe	lten	
. Beim Essen achte ich a	auf:	
a server a server a server rearry		

Deservice the Ender	
regetar son es esten	
Yeganes Ecsen	
. Ich esse häufig:	
Hausgemachte Manibeiten	
tertiggendite	
in Restaurants	
n fastfood-hesta, rans	
, ich benutze häufig:	
Diatetische Lebensmittel (z. 8. lakosefrei, glucenfrei, zudiertrei usw.)	
Probetka	
Vitamine	
Andere Nahrungsengånzungsmittel	
Meine Freizeitaktivitäten	
Administen im Freien (Wandern, Laufen, Schwimmen, Badfahren usw.)	
Ritnaus center	
Aktivisäten im Haus (Brettspiele, Lesen, Temsehen usw.)	
Zirrick	(Weiter >



Wählen Sie nun die Testsubstanz (1): "Laktose" oder "Fruktose".

Danach wählen Sie die Substanzmenge, also 45g für Laktose oder 30g für Fruktose (2)

Bestätigen Sie, dass keine Allergien gegen Lactose bestehen **(3)**

Und drücken Sie auf "Weiter" (4)

Nun werden Sie aufgefordert, mögliche Magen-/Darmbeschwerden zu beurteilen, bevor Sie den Testzucker einnehmen und drücken Sie auf "Weiter".

Bemerkung:

Falls gerade Ihre Beschwerden besonders stark sind, machen Sie den Test lieber zu einer anderen Gelegenheit!





- Nun folgen Sie den Angaben der App: Sie können die Testsubstanz trinken und danach den Timer starten.
- Die App erinnert Sie halbstündlich, den Fragebogen nach Magen-/Darmbeschwerden auszufüllen. Dies müssen Sie gewissenhaft tun.

TIPP: Stellen Sie zusätzlich den (Mobiltelefon-) Wecker ein, da die App-Erinnerung mitunter sehr dezent ist!

- Nach drei Stunden ist der Test beendet und Sie erhalten sofort das Ergebnis des Tests.
- Fotografieren Sie den Bildschirm /Screenshot), der den Schweregrad Ihrer Symptome zeigt.



Den Screenshot können Sie vor dem Besprechungstermin in der Ambulanz an folgende Email-Adresse senden, so dass das Testergebnis bereits vorab beurteilt werden kann:

- Email-Adresse: <u>akh.cctest@yahoo.com</u>
- Als Betreff geben Sie einfach <u>"LactoseTest</u>" oder <u>"FruktoseTest</u>" an, gefolgt vom <u>geplanten Termin</u> zum Atemtest in der Ambulanz
- Im Text geben Sie bitte an: Ihren Namen, Geburtsdatum und Ergebnis des Carboception Test (positiv oder negativ)

Alternativ drucken Sie bitte den Screenshot aus, tragen Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum und das Ergebnis des Carboception-Tests (positiv oder negativ) ein (z.B. handschriftlich) und bringen den Ausdruck zum Testtermin mit. Geben Sie den Ausdruck in der Funktionsdiagnostik ab. Ein gehäufter Esslöffel enthält etwa 15 g eines Zuckers:



