



---

## Vorbereitung zur H<sub>2</sub>-Atemtest-Untersuchung

**Dieser Termin ist für Sie reserviert. Bitte kommen Sie pünktlich oder geben Sie mind. 24 Stunden vorher Bescheid, falls Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können.**

### Prinzip des Atemtests

Bei Ihnen soll eine Untersuchung zur Frage nach Unverträglichkeiten mit einem Atemtest durchgeführt werden. Das Prinzip des H<sub>2</sub>-Atemtests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den bakteriellen Abbau eines zugeführten Zuckers im Magen-Darm-Trakt. Wird ein Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird Wasserstoff gebildet, der über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) kann mit einem Messgerät in der Atemluft gemessen werden. Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktose) und einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms (Glukose) gemacht werden.

### Ablauf der Untersuchung

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in ein kleines Messgerät, das die Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) bestimmt. Dies ist der Basalwert, bei einer Erhöhung dieses Wertes kann der Test nicht durchgeführt. Daher sind die folgenden Vorbereitungen bitte streng einhalten! Sie erhalten ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker und müssen dies zügig austrinken. Anschließend wird alle 30 Minuten in der Atemluft erneut die Wasserstoffkonzentration gemessen. Sie blasen in das Mundstück bis der letzte Rest der Atemluft in das Mundstück gelangt. Die Untersuchung dauert mindestens zwei Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich können nach dem Test, auch mit zeitlicher Verzögerung, Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall auftreten. Am Ende der letzten Messung erhalten Sie ein Ergebnis, welches Sie bitte in dem ausgehändigten Bogen eintragen.

## **Wie bereiten Sie sich auf den H2 Atemtest vor?**

Damit der Test tatsächlich aussagekräftige Ergebnisse liefert, sind einige Verhaltensmaßnahmen notwendig:

### **Bis zu vier Wochen vor der Untersuchung:**

Sie dürfen in den letzten 4 Wochen keine Antibiotika eingenommen haben oder eine Darmreinigung absolviert haben (z.B. Darmspiegelung oder Darmröntgenuntersuchung).

### **Bis zu drei Tage vor der Untersuchung:**

3 Tage vor der Untersuchung sind Medikamente, die die Bewegungsabläufe im Darm hemmen oder fördern (z.B. Imodium, Loperamid, Paspertin, Metoclopramid, Buscopan, Propulsin etc.), abzusetzen.

### **Am Vortag:**

Nahrungsmittel, die nicht eingenommen werden sollen: Milchprodukte, Süßes jeglicher Art inkl. Süßstoffe, Fleisch (außer Geflügel), Hülsenfrüchte, Obst, Blattsalate, blähendes Gemüse, Vollkorn- und Schwarzbrot, Kartoffeln, Nudeln, Alkohol, Fruchtsäfte, CO<sub>2</sub>-haltige Getränke, Zwiebeln, Knoblauch. Erlaubt: magerer Fisch, Garnelen, Geflügel, Weißbrot, Reis, Spargel, Laktosefreie Milchprodukte, Stilles Wasser/Tee, Suppenbrühe, Gemüse wie z.B. Karotten, Zucchini, Tomaten.

1. Ab 17.00 Uhr nichts mehr essen!
2. Ab 18:00 Uhr nicht mehr rauchen.

### **Am Tag der Untersuchung:**

1. Ab morgens den ganzen Tag nichts mehr trinken (Ausnahme: kohlenstofffreies Wasser).
2. Keine Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen.
3. Die Zähne sollen am nur gründlich mit Wasser (ohne Zahnpasta!) geputzt werden, bitte benutzen Sie auch keine Mundspüllösung!
4. Bitte finden Sie sich am Untersuchungstag absolut nüchtern (bitte auch nicht rauchen) in unserer Praxis ein.

### **Während der Untersuchung:**

1. Während der zweistündigen Untersuchung ist körperliche Aktivität zu meiden.
2. Auch während der Untersuchung muss Nikotinkarenz eingehalten werden.
3. Die Einnahme von Speisen und Getränken ist erst möglich, wenn der Test komplett durchgeführt ist.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Praxisteam