

## **Merkblatt zum H<sub>2</sub> Atemtest**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

es werden oral verschiedene Kohlenhydrate (z.B. Laktose = Milchzucker, Fruktose = Fruchtzucker, Glukose = Traubenzucker, Sorbit = Zuckeraustauschstoff) verabreicht, die normalerweise aus dem Dünndarm aufgenommen werden. Wenn dies nicht optimal funktioniert, gelangen sie in den Dickdarm und werden bakteriell zersetzt.

Dabei entsteht Wasserstoff (H<sub>2</sub>), der aus dem Darm aufgenommen wird und in der Ausatemluft nachweisbar ist. Die Symptome einer Milchzucker-, Fruchtzucker- oder Sorbit-Unverträglichkeit sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfallneigung und manchmal auch Übelkeit.

Entscheidend ist eine gute Vorbereitung, daher bitten wir Sie folgende Anweisungen zu beachten.

### **Vorbereitung:**

**Bereits drei Tage vor** der Untersuchung sollten die Ernährung etwas umgestellt werden.

- **KEINE** Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil oder blähende Speisen (Vollkornprodukte, Bohnen, Linsen, Kohl, Zwiebeln)
- **KEINE** Milch oder Milchprodukte
- **KEIN** Obst, Fruchtsäfte, Früchtetees und Limonaden
- **KEINE** Süßigkeiten und **KEIN** Zucker
- **KEINE** Fertigprodukte
- **KEINE** Abführmittel
- Erlaubt sind Fleisch, Fisch, Reis, Weißbrot, gedünstetes Gemüse

**12 Stunden vor** der Untersuchung **nüchtern** bleiben:

- bis 24 Uhr am Vortag der Untersuchung sind stilles Wasser oder ungesüßter Kräutertee erlaubt
- **NICHT** rauchen
- **KEIN** Kaugummi oder Bonbons
- **KEINE** Tabletten
- **NICHT** Zähne putzen, **KEINE** Mundspüllösung
- **KEINE** anstrengenden körperlichen Aktivitäten 2 Stunden vor dem Test

### **Hinweise**

**Nach** der **Einnahme von Antibiotika** ist der Test **frühestens nach 4 Wochen** möglich.

**Nach** einer **Koloskopie (Darmspiegelung)** sind H<sub>2</sub>-Atemteste **frühestens nach 4 Wochen** möglich. Pro Tag ist der Atemtest mit einem Testzucker möglich.

Ein Test **dauert** in der Regel **2-3 Stunden**. Sie sollten daher Geduld und auch etwas zum Zeitvertreib im Wartezimmer mitbringen.

**Sollte sich nicht an die Vorgaben in der Vorbereitung gehalten werden, ist der Test nicht durchführbar!!**