



Vorbereitung zum H₂-Atemtest

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen ist ein Wasserstoff-Atemtest am geplant. Dafür müssen Sie nach entsprechender Vorbereitung (s.u.) den Zuckerstoff (z.B. Laktose), gegen den eine Intoleranz bei Ihnen vermutet wird, als Lösung trinken und danach wiederholt Atemproben abgeben, in denen der Wasserstoffgehalt Ihrer ausgeatmeten Luft gemessen wird.

Der Test dauert 1,5 bis zu 2,5 Stunden. Es können dabei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Durchfall, Blähungen oder Kopfschmerzen auftreten, falls tatsächlich eine Intoleranz festgestellt wird. Bitte bringen Sie zur Überbrückung der Zeit Lesestoff mit. Es ist erforderlich, bis Test-Ende nüchtern zu bleiben, sich körperlich nicht zu belasten und nicht zu rauchen.

Beachten Sie bitte folgende Punkte:

- ✓ 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- ✓ 4 Wochen vorher keine Einnahme eines Antibiotikums
- ✓ 4 Wochen vorher keine H₂-Blocker (säurehemmende Medikamente, deren Wirkstoff auf „...tidin“ endet, wie Ranitidin oder Cimetidin)
- ✓ 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (säurehemmende Medikamente, deren Wirkstoff auf „...prazol“ endet, wie Pantoprazol oder Omeprazol)
- ✓ 1 Woche vorher keine Einnahme von oralen Kontrastmitteln
- ✓ 1 Woche vorher keine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamine, Probiotika, etc.)

Da Nahrungsmittel den Test verfälschen oder sogar undurchführbar machen können, muss innerhalb der letzten 24 Stunden vor der Untersuchung auf gewisse Nahrungsmittel verzichtet werden:

Ein Tag vor der Untersuchung:

Innerhalb der letzten 24 Stunden vor der Untersuchung gilt:

- ✓ Keine Kohlenhydrate: Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot. Erlaubt ist lediglich Weißbrot zum Frühstück bis 09:00 Uhr
- ✓ Kein Zucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe: Honig, Süßigkeiten, Cola/Fanta etc., Light-Limonaden oder Kaugummi
- ✓ Keine blähenden Lebensmittel: Vollkornprodukte, Rohkost, Zwiebelgemüse, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen
- ✓ Keine stark ballaststoffhaltigen Produkte: Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse
- ✓ Keine Fertigprodukte, in denen Laktose verarbeitet ist, z.B. Packerlsuppen, manche Wurstsorten (bitte Zutatenliste beachten)
- ✓ Keine laktosehaltigen Milchprodukte wie Milch, Frischkäse, Joghurt
- ✓ Kein Alkohol
- ✓ Kein Arbeiten mit Farben oder Lacken
- ✓ Letzte Mahlzeit bis 18:00 Uhr, ab dann auch nicht mehr rauchen



Am Morgen der Untersuchung

Nüchtern bleiben: nicht essen, nicht trinken, nicht rauchen, Medikamente erst nach dem Test einnehmen. Keine Kaugummis. Zähne putzen ohne Zahnpasta, kein Mundwasser. Gebrauch von Zahnseide ist erwünscht. Kein Parfüm, kein Lippenstift. Keine körperliche Anstrengung 2 Stunden vor dem Test.

Beispiel für erlaubte Nahrungsmittel am Tag vor dem Test

Weissbrot zum Frühstück

Hühnerbrust natur (gebraten oder gedünstet)

Fischfilet natur (gebraten oder gedünstet)

Garnelen natur (gebraten oder gedünstet)

Tofu natur (gebraten oder gedünstet)

Eier

Schinken

Schnittkäse laktosefrei

Margarine, pflanzliche Öle

In geringen Mengen: Avocado, Tomaten, gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinake, Spargel

Gemüse- oder Hühnerbrühe

Wasser ohne Kohlensäure, Kräuter-, Schwarz- oder Grüntee ohne Zucker, Kaffee schwarz

Beispiel für einen Speiseplan am Tag vor dem Test

Frühstück: Weißbrot, Rührei mit Schinken

Mittag: Hühnerbrust/Fischfilet/Tofu mit Gemüse

Abend: Gebratener/gedünsteter Fisch mit Gemüse