



Merkblatt zum H 2 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 (H₂), 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
- Wenig Obst, Fruchtsäfte und Limonaden
- **KEINE** Süßigkeiten
- **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 Tee 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 Antibiotikaeinnahme ist der Test frühestens nach 4 Wochen möglich.

Nach einer Koloskopie (Darmspiegelung) sind H₂-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