Patienteninformation – H_2-Atemtest

Bei Ihnen ist ein H_2-Atemtest geplant. Mit dieser Untersuchung kann festgestellt werden, ob bestimmte Zuckerbestandteile der Nahrung (Laktose, Fruktose oder Sorbit) nicht ausreichend aufgenommen werden oder ob möglicherweise eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms (SIBO) vorliegt. Bitte beachten sie, dass pro Tag nur ein Test möglich ist!

Bei der Untersuchung trinken Sie eine Testlösung mit dem jeweiligen Zucker. Anschließend wird in regelmäßigen Abständen die Wasserstoffkonzentration (H_2) in Ihrer Ausatemluft gemessen.

Damit die Untersuchung zuverlässige Ergebnisse liefert, ist eine sorgfältige Vorbereitung unbedingt erforderlich.

1. Welche Untersuchungen sind geplant?

- **Laktose-Atemtest:** Untersuchung auf eine Milchzuckerunverträglichkeit.
- **Fruktose-Atemtest:** Untersuchung auf eine eingeschränkte Aufnahme von Fruchtzucker.
- **Sorbit-Atemtest:** Untersuchung auf eine eingeschränkte Aufnahme von Sorbit (Zuckeraustauschstoff).
- **Glukose-Atemtest:** Untersuchung auf eine bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO).

2. Vorbereitung am Vortag der Untersuchung

Bitte halten Sie am Tag vor der Untersuchung eine möglichst kohlenhydratarme und leicht verdauliche Ernährung ein.

Geeignete Lebensmittel:

- Weißbrot, Toastbrot oder helle Brötchen (ohne Körner)
- Naturreis oder geschälte Kartoffeln
- Eier
- Hähnchen- oder Putenfleisch, Fisch
- Klare Fleisch- oder Gemüsebrühe ohne Einlage
- Wasser und ungesüßter schwarzer Tee

Bitte vermeiden Sie insbesondere:

- Obst und Fruchtsäfte
- Gemüse, insbesondere Zwiebeln, Lauch, Kohl und Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte, Müsli und ballaststoffreiche Lebensmittel
- Milch und Milchprodukte
- Süßigkeiten, Honig und zuckerhaltige Getränke
- Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons (insbesondere mit Sorbit, Xylit oder Mannit)
- Alkohol und kohlensäurehaltige Getränke

Bitte nehmen Sie am Vorabend eine frühe, leichte Mahlzeit ein. Danach dürfen Sie nichts mehr essen.

3. Am Untersuchungstag

- Bitte erscheinen Sie **nüchtern** zur Untersuchung.
- Die letzte Nahrungsaufnahme sollte mindestens 12 Stunden zurückliegen.
- Trinken Sie ausschließlich stilles Wasser in kleinen Mengen.
- Bitte verzichten Sie auf Kaffee, Tee, Säfte und andere Getränke.
- Rauchen und das Kauen von Kaugummi sind nicht erlaubt.
- Bitte vermeiden Sie körperliche Anstrengung vor und während der Untersuchung.
- Zähneputzen ist erlaubt. Verwenden Sie **keine zuckerhaltigen Zahnpflegeprodukte**!

4. Medikamente und weitere wichtige Hinweise

- Antibiotika sollten möglichst mindestens 4 Wochen vor der Untersuchung nicht eingenommen worden sein.
- Eine Darmreinigung oder Darmspiegelung sollte möglichst mindestens 2 Wochen zurückliegen.
- Abführmittel und Prokinetika sollten nach Möglichkeit mindestens 1 Woche vorher pausiert werden. Bitte stimmen Sie dies mit unserer Praxis ab.
- Probiotika sollten nach Möglichkeit etwa 1 Woche vorher pausiert werden.
- Medikamente gegen Magensäure (z. B. Omeprazol oder Pantoprazol) müssen nicht grundsätzlich abgesetzt werden. Bitte nehmen Sie diese nur nach Rücksprache mit unserer Praxis wie gewohnt ein oder pausieren Sie sie.
- Verordnete Medikamente, insbesondere bei Diabetes, dürfen nicht eigenständig abgesetzt werden. Bitte sprechen Sie uns bei Unsicherheiten vorab an.

5. Ablauf der Untersuchung

Zunächst wird eine Ausgangsmessung Ihrer Ausatemluft durchgeführt. Anschließend trinken Sie die jeweilige Testlösung.

Danach wird in regelmäßigen Abständen über einen Zeitraum von etwa 2–3 Stunden eine Atemprobe entnommen.

Während der Untersuchung:

- dürfen Sie nichts essen;
- dürfen Sie nur nach Rücksprache Wasser trinken;
- dürfen Sie nicht rauchen;
- sollten Sie sich körperlich möglichst wenig anstrengen.

Gelegentlich können während des Tests Blähungen, Bauchschmerzen, Darmgeräusche oder Durchfälle auftreten. Diese Beschwerden sind in der Regel vorübergehend.

6. Bitte beachten Sie

Eine unzureichende Vorbereitung kann das Untersuchungsergebnis verfälschen und gegebenenfalls eine Wiederholung des Tests erforderlich machen.

Sollten Sie in den Wochen vor der Untersuchung Antibiotika eingenommen haben, eine Darmspiegelung mit Darmreinigung erhalten haben oder unter einem akuten Magen-Darm-Infekt leiden, informieren Sie uns bitte rechtzeitig.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!