

## **Vorbereitung zu einer H2-Atemtestung**

### **Vorbereitung:**

Um ein gutes und auswertbares Testergebnis zu erzielen, ist die Vorbereitung sehr wichtig. Dieser Atemtest hilft Ihnen, eine Unverträglichkeit gegenüber Milch- oder Fruchtzucker, eine bakterielle Fehlbesiedlung des Magens und des Dünndarmes und gegebenenfalls eine Ursache Ihrer Beschwerden (Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen, Flatulenz und Meteorismus) zu erkennen. Somit ist das Testergebnis wesentlich von Ihrer Mitarbeit abhängig.

### **Voraussetzungen:**

Bitte beachten Sie:

In den letzten vier Wochen vor der Untersuchung dürfen Sie keine Antibiotika und sog. PPI oder Säurehemmer (z. B. Omeprazol, Esomeprazol oder Pantoprazol) einnehmen.

### **Am Vortag der Untersuchung:**

Erlaubt sind leichte Kost oder Mahlzeiten wie z. B. Reis, Salat, Fisch und Gemüse. Bitte verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten, wie z. B. Zwiebeln, Nüsse, Müsli-Produkte und Vollkornbrot. Sie sollten mindestens 8 Stunden vor der Untersuchung nicht mehr rauchen. Zusätzlich sollten Sie auf Kaugummis oder Bonbons verzichten.

### **Am Untersuchungstag:**

Am Untersuchungstag dürfen Sie morgens vor der Untersuchung ein kleines Glas stilles Wasser trinken. Ansonsten bitte nüchtern bleiben,

### **Sonstiges:**

Die Untersuchung dauert ca. 2-3 Stunden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich evtl. was zu Lesen mit.

Der Untersuchungsablauf beginnt mit dem Trinken einer Lösung mit gelöstem Zucker (Laktulose, Fruktose oder Sorbit).

Alle Atemteste basieren auf dem Prinzip, dass die Zuckerarten, die vom Dünndarm nicht resorbiert werden, im Dickdarm von Bakterien zersetzt, über die Darmschleimhaut im Blutkreislauf aufgenommen und über die Lunge abgeatmet werden.

Dieser abgeatmete Wasserstoff wird in bestimmten Zeitabständen in der Ausatemluft mit einem speziellen elektrochemischen Messgerät gemessen. Die Untersuchung dauert etwa 2-3 Stunden.

Während des Tests sollten keine körperliche Aktivität und kein Nikotinkonsum erfolgen.