

H2-Exhalationstest

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

zur Abklärung Ihrer Beschwerden soll bei Ihnen ein Wasserstoff-Atemtest (H₂-Exhalationstest) durchgeführt werden. Dieser dauert ca. **2 – 3 Stunden**. Bitte bringen Sie Geduld und auch etwas zum Zeitvertreib im Wartezimmer mit (Bücher, Zeitung etc.).

Das Testprinzip:

Mit diesem vollkommen ungefährlichen, schmerzlosen und auch nicht belästigenden Test können Störungen im Verdauungstrakt (z. B. Nahrungsunverträglichkeiten = Intoleranzen) untersucht und dann gezielt behandelt werden.

In unserer Praxis können wir die Verträglichkeit von folgenden Stoffen testen:

LACTOSE (Milchzucker), **FRUCTOSE** (Fruchtzucker), **SORBIT** (Zuckeraustauschstoffe), **GLUCOSE** (zum Ausschluss einer bakteriellen Dünndarm-Fehlbesiedelung)

In der Praxis wird mit Hilfe eines Atemtestgerätes zunächst der H₂-Nüchternwert bestimmt. Anschließend erhalten Sie einen Becher mit Wasser zu trinken, in dem die jeweilige Testsubstanz gelöst ist. Die Lösung sollte innerhalb von 5 Minuten ausgetrunken sein. Im weiteren Verlauf wird dann nach 30, 60 und 120 Minuten der H₂-Wert in Ihrer Ausatemluft bestimmt.

Es ist erforderlich, dass Sie bis Testende nüchtern bleiben und nicht rauchen.

Bei der Analyse der Atemluft können verschieden Parameter die Messergebnisse verfälschen. Wird bereits ein zu hoher H₂-Nüchternwert gemessen, ist der Test nicht aussagekräftig und muss bei einem weiteren Termin wiederholt werden.

Eine gute Vorbereitung ist uns daher in Ihrem Interesse sehr wichtig und vermeidet unnötige und für Sie zeitaufwändige Wiederholungsuntersuchungen.

Lesen Sie bitte daher die Hinweise zur Vorbereitung auf der Rückseite gut durch und beachten Sie diese.

In sehr selten Fällen kommt es trotz dessen, dass Sie alles beachtet hatten, zu hohen Nüchternwerten. In diesem Fall sprechen Sie dann bitte mit unseren Praxismitarbeiterinnen.

Vielen Dank

Ihr Praxisteam

Vorbereitung für den H₂-Atemtest

4 Wochen vorher:

- keine Einnahme von Antibiotika
- keine Durchführung einer Darmspiegelung
- keine Röntgenuntersuchung des Darmes mit Kontrastmittel

1 Woche vorher:

- keine Abführmittel (z. B. Dulcolax, Laktulose etc.)

3 Tage vorher:

- keine Füll- und Quellstoffe (Flohsamenschalen, Leinsamen, Bohnen, Linsen etc.)
- keine Durchfall-Medikamente (z. B. Immodium)
- keine Milchprodukte

1 Tag vorher:

- Mittagessen:
 - erlaubt: Fleisch oder Fisch, Weißbrot, Gemüse (gedünstet), Salat nur mit Essig und Öl
 - nicht erlaubt: Obst und Fruchtsäfte, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Vollkornbrot
- Abendessen:
 - erlaubt: Rührei, Spiegelei, Weißbrot, grüner Tee, schwarzer Tee, Wasser, Kaffee ohne Milch
 - nicht erlaubt: Obst und Fruchtsäfte, Kräuter- oder Früchte-Tee, Alkohol, Zucker, Honig, Zuckerersatzstoffe

Ab 18 Uhr:

- nicht mehr essen und trinken (stilles Wasser in geringen Mengen ist erlaubt)

6 Stunden vorher:

- nicht rauchen
- keine schwere körperliche Arbeit

am Morgen des Untersuchungstages:

- Mund nur mit Wasser ausspülen!
- Nicht erlaubt: Zahnpasta, Mundspülung, Lippenstift, Kaugummikaugen, Bonbonlutschen, Medikamente in Drageeform (bitte ggf. nachfragen).