



Vorbereitung für H₂-Atemtest

Sehr geehrte Patienten,

bei Ihnen soll ein Wasserstoff (H₂)-Atemtest durchgeführt werden.

Der H₂-Atemtest ist eine sichere und einfache Untersuchungsmethode, um die Ursache von Durchfällen, Blähungen, Übelkeit und anderen uncharakteristischen Bauchbeschwerden abzuklären. Außerdem kann eine bakterielle Fehlsiedlung des Dünndarms nachgewiesen werden.

Bei der Untersuchung wird nüchtern und nach Trinken einer Testlösung **ca. alle 30 Minuten eine Messung auf Wasserstoff in der Atemluft** durchgeführt. Da diese Untersuchung durch äußere Einflüsse stark beeinflussbar ist, bitten wir Sie folgenden Punkte zu beachten:

1. Haben Sie in **den letzten 14 Tagen Antibiotika eingenommen** oder eine **Darmspiegelung** gehabt? Dann darf der **Test erst in 4 Wochen** durchgeführt werden.

2. Bitte essen Sie am Tag vor der Untersuchung keine der folgenden Speisen und Getränke:

- Vollkornbrot
- Kohl und blähende Gemüsesorten (z.B. Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen, usw.)
- Nüsse
- Milchprodukte (inkl. Milchshakes und Eis)
- Obst- und Fruchtsäfte, Weine
- Zucker- und zuckerhaltige Lebensmittel

3. Einen Tag vor der Untersuchung dürfen Sie folgendes essen/trinken.

- Wasser, schwarzer Kaffee
- trockene Nudeln/Reis (Reiswaffeln pur)
- Weißbrot mit z. B. natur-gebratener Hähnchen/-Putenbrust
- alle Arten von Fleisch ohne Marinade bzw. Panade nur mit Salz und Pfeffer gewürzt
- Eier

Wenn Sie diese Empfehlungen nicht einhalten, **ist der Ausgangswert zu hoch und die Untersuchung kann an diesem Tag nicht durchgeführt werden!**

Am Untersuchungstag müssen Sie **mindestens 12 Stunden völlig nüchtern** sein und dürfen auch während des Testes nichts zu sich nehmen. **Kein Frühstück, keine Flüssigkeit, keine Bonbons, kein Kaugummi. Ihre Tabletten nehmen Sie bitte erst nach dem Test.** Sie dürfen **15 Stunden vor dem Test sowie während des Atemtestes nicht rauchen!**

Am Untersuchungstag **bitte keine Zähne putzen, nur mäßig Deodorant und kein Parfüm verwenden!**

Die Untersuchung kann bis zu 6 Stunden dauern. Planen Sie also bitte den ganzen Vormittag ein (Ende ca. 13 Uhr) und bringen Sie sich ggf. etwas zum Lesen mit. Die Messungen müssen so lange durchgeführt werden, da auch nach mehreren Stunden noch ein Anstieg möglich ist!

Planen Sie deshalb genügend Zeit ein und bedenken Sie bitte, dass wir für die Untersuchung keine Krankmeldung ausstellen können.

Sollten Sie den Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie diesen spätestens 2 Tage vorher abzusagen. Sollten Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns gerne an.