

## VORBEREITUNG AUF DEN H<sub>2</sub>-ATEMTEST

Bei Ihnen soll eine Untersuchung zur Beurteilung des Dünndarms mit einem Atemtest durchgeführt werden.

Ihr Termin: Mo. Do. Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

**Dieser Termin ist für Sie reserviert. Bitte kommen Sie pünktlich oder geben Sie rechtzeitig Bescheid, falls Sie diesen Termin nicht einhalten oder wahrnehmen können.**

Die bei Ihnen geplante Funktionsprüfung soll die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren.

Das Prinzip des H<sub>2</sub>-Atemtests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den bakteriellen Abbau eines zugeführten Zuckers im Magen-Darm-Trakt. Wird ein Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird Wasserstoff gebildet, der über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) kann mit einem kleinen elektrochemischen Messgerät in der Atemluft gemessen werden.

Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (**Laktostest**), Fruchtzuckerunverträglichkeit (**Fruktosetest**), Sorbitunverträglichkeit (**Sorbittest**), einer Keimbesiedlung des Dünndarms (**Glukosetest**) und einer beschleunigten Dünndarmpassage (**Laktulosestest**) gemacht werden.

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in einen handlichen Wasserstoff-Monitor, der die Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) bestimmt. Dies ist der Ausgangswert, bei einer Erhöhung des Wertes liegen Umstände vor, die mit einer Durchführung des Tests nicht vereinbar sind.

Sie erhalten dann ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker und sollten es zügig austrinken. Anschließend wird in Zeitabständen von 30 Minuten in der Atemluft (in der letzten Portion!) erneut die Wasserstoffkonzentration gemessen. Sie blasen in das Mundstück (wie bei einer Flöte), bis der letzte Rest der Atemluft in das Mundstück gelangt.

Die Untersuchung dauert mindestens zwei Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich treten bei Verzögerung des Transportes auch erst am Nachmittag typische Beschwerden auf (Blähungen, Durchfall).

Bitte rufen Sie uns in diesem Fall noch einmal zur Information an (Tel. 030-78 71 30 73)

Oder schicken uns eine E-Mail: [gastroenterologen@berlin.de](mailto:gastroenterologen@berlin.de)

## VORBEREITUNG AUF DEN H<sub>2</sub>-ATEMTEST

Die Untersuchung kann nur durchgeführt werden, wenn Sie sich korrekt vorbereitet haben (sonst ist bereits der Ausgangswert erhöht):

**4 Wochen vor der Untersuchung dürfen keine Antibiotika** (z.B. Amoxi, Cotrim etc.) eingenommen werden.

### **Bis zu 5 Tagen vor der Untersuchung**

Die folgenden Medikamente stören die Untersuchung und sollten deshalb rechtzeitig vorher abgesetzt werden.

- Protonenpumpenhemmer (z.B. Omeprazol, Pantozol, Nexium, Esomeprazol, Antra) 5 Tage vorher.
- Probiotika (z.B. Symbioflor, Mutaflor, Colibiogen etc.) 3 Tage vorher.
- Prokinetika (z.B. Metoclopramid, Paspertin, Gastrosil, Domperidon, Motilium, Resolor) 2 Tage vorher.
- Antacida (z.B. Maaloxan, Riopan, Ulcogant) 12 Stunden vorher.
- Medikamente gegen Durchfall (z.B. Imodium, Loperamid, Colina etc.) 12 Stunden vorher

**3 Tage vor der Untersuchung** dürfen Sie **keine Lebensmittel** zu sich nehmen die Zucker enthalten oder im Körper in Zucker umgewandelt werden! Dazu zählen Fruchtzucker, Milchzucker und Kohlenhydrate! In den 3 Tagen Vorbereitung dürfen Sie ausschließlich Fleisch (Naturbelassen), Gemüse (alles außer Mais und Kartoffeln) und Eier zu sich nehmen.

### **Am Vortag müssen Sie:**

- **Ab 18:00 Uhr nichts mehr essen**
- nichts mehr trinken (Ausnahme kohlenstofffreies Wasser bis zum Untersuchungsanfang)
- **nicht mehr rauchen** und keinen Alkohol trinken

Es dürfen keine H<sub>2</sub> Atemteste innerhalb von 2 Wochen nach einer Darmreinigung absolviert werden (z.B. Darmspiegelung oder Kontrastmitteluntersuchungen des Dickdarms, Dünndarms oder Magens)

### **Als weitere Hilfestellung**

Gerne dürfen Sie Salate o.ä. mit Öl verfeinern (Kein Essig! Keine Joghurtdressings!)  
Bis 18:00 Uhr am Vortag dürfen Sie ungesüßten Tee und schwarzen Kaffee trinken.  
Tofu- oder Sojaprodukte sind ebenfalls erlaubt!

### **Während der Untersuchung:**

1. Während der zweistündigen Untersuchung ist körperliche Aktivität zu meiden (auch Umhergehen).
2. Auch während der Untersuchung **muss Nikotinkarenz** eingehalten werden.
3. Die Einnahme von Speisen und Getränken ist erst möglich, wenn der Test komplett durchgeführt ist (nach ca. 2 Stunden).

### **Untersuchungsmorgen:**

Die Zähne sollen am Untersuchungsmorgen nur gründlich mit Wasser (**ohne Zahnpasta**) geputzt werden, bitte benutzen Sie auch keine Mundspüllösung!

Bitte finden Sie sich am Untersuchungstag um \_\_\_\_\_ Uhr **absolut nüchtern** (**bitte auch nicht rauchen**) **und pünktlich** in unserer Praxis ein.

Der Untersuchungsablauf wird zwei bis drei Stunden betragen, bringen Sie sich etwas zum Lesen mit.