

# Informationen zum H<sub>2</sub>-Atemtest

Mithilfe eines H<sub>2</sub>-Atemtests kann eine Milchzucker-, Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit sowie eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms bei Verdauungsbeschwerden nachgewiesen werden.

## Testprinzip

Der Test beruht auf der Messung der Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) in der Atemluft vor und während der Belastung mit Fruchtzucker, Milchzucker oder Sorbit. Diese werden normalerweise im Dünndarm vollständig aufgespalten und ins Blut aufgenommen. Bei einer Unverträglichkeit erreichen diese unverdaut den Dickdarm, wodurch beim bakteriellen Abbau Wasserstoff (H<sub>2</sub>) entsteht. Ein Teil dieses Wasserstoffes gelangt über das Blut zur Lunge und wird abgeatmet, weshalb die H<sub>2</sub>-Konzentration in der Atemluft gemessen wird.

## Testablauf

- Messung des Nüchtern-H<sub>2</sub>-Werts
- Einnahme einer Testlösung (innerhalb von 5 Minuten)
- Messungen in bestimmten Zeitabständen über **3 Stunden** inkl. Dokumentation von Beschwerden
- kein Spaziergehen während des Tests
- Lesestoff mitnehmen!

## Wichtige Infos:

- Pro Untersuchungstag kann **nur 1 Test** durchgeführt werden.
- Es ist erforderlich, bis zum Testende nüchtern zu bleiben und nicht zu rauchen.

Bitte beachten Sie, dass diese Untersuchung eine **Privatleistung** ist und nicht von der Krankenkasse übernommen wird. Die Kosten für eine einmalige Testung beträgt 40 €. Jede weitere Testung kostet 30 €.

## Testvorbereitung

Um den Test durchführen zu können und ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, ist folgendes **vor** dem H2-Atemtest zu beachten:

<b>4 Wochen</b>	keine Antibiotika einnehmen keine Darmspiegelung durchführen
<b>1 Woche</b>	keine Abführmittel oder orale Kontrastmittel (im Rahmen einer Untersuchung) einnehmen keine Darmreinigung vornehmen
<b>3 Tage</b>	Protonenpumpeninhibitoren (Magenschutz) absetzen keine Quell- und Füllstoffe (z. B. Flohsamen, Weizenkleie, Leinsamen) und keine Laktulose (Abführmittel wie Laevolac) einnehmen
<b>1-2 Tage</b>	keine Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt essen (z. B. Vollkornprodukte, Kraut, Kohl) am Vorabend eine frühe Mahlzeit einnehmen ( <b>spätestens 18 Uhr</b> ), ideal Reis und Fleisch/Fisch (möglichst keine Ballaststoffe!)
<b>14 Stunden</b>	nüchtern bleiben (auch kein Kaugummi oder Bonbon) keine Antazida (zur Neutralisierung der Magensäure bei Sodbrennen wie Rennie, Garviscon, etc.) einnehmen Wasser darf bis 1 Stunde vor dem Test getrunken werden wichtige Medikamente können am Morgen der Untersuchung eingenommen werden
<b>12 Stunden</b>	Nicht rauchen!
<b>2 Stunden</b>	keine schwere körperliche Aktivität

### Essen und Trinken am Vortag der Testung:

- kein Obst und daraus hergestellte Produkte (z. B. Säfte, Marmelade), Honig oder Zuckeraustauschstoffe
- keine Milch und keine Milchprodukte, außer Butter
- kein rohes (Gemüsesticks, Salat) bzw. schwer verdauliches Gemüse (z. B. Zwiebel, Lauchgewächse, Kraut- und Kohlgewächse, Hülsenfrüchte, etc.)
- keine Vollkornprodukte
- keinen Alkohol, keine kohlenensäurehaltigen Getränke (Mineral, Limo, Red Bull, ...)

### **Beispiele für das Essen am Vortag:**

- Frühstück: Semmel/Mischbrot (kein Vollkornbrot, keine Körner), Butter, Schinken, Ei
- Mittag: Reis, weiße Nudeln, Fleisch, Eier, kleine Mengen gedünstetes Gemüse (z. B. Zucchini, Karotte, Sellerie) – z. B. Fleisch/Fisch gebraten mit Reis und gedünstetem Gemüse, Eiernudeln
- Abend: Reis, Fleisch, Fisch, Ei
- Getränke: nur Leitungswasser, Tee/Kaffee ohne Milch

### **Am Untersuchungstag:**

- kein Frühstück, keine Getränke – außer ein Glas (heiβes) Wasser wird empfohlen
- kein Sport oder körperlich anstrengende Betätigung
- Medikamente dürfen mit reinem Wasser am Untersuchungstag eingenommen werden – **nicht** eingenommen werden dürfen Vitaminpräparate, Antibiotika oder Abführmittel.
- In der Früh mit Zahnpasta Zähneputzen, aber **keine** Mundspülung verwenden!