

# Informationsblatt zum

## H2 - Atemtest

### (mit Laktose, Fruktose, Glucose oder Sorbit)

#### zur Überprüfung von Unverträglichkeitsreaktionen

Die Untersuchung dauert ca. 2-3 Stunden. Kommen Sie bitte vorbereitet zur Untersuchung!

Für den Erfolg der Untersuchung ist es wesentlich, dass Sie folgende Regeln einhalten:

#### 1. Nahrungsumstellung vor einem H2-Atemtest

Verzichten Sie am Tag vor der Untersuchung auf ballaststoffhaltige Ernährung wie z.B. Vollkornprodukte, Knäckebrot, Müsli, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Zwiebeln, Kohl, Milch, Kaugummi, Hustenbonbons und Süßstoffe, stattdessen nehmen Sie Weißbrot, helle Brötchen, Nudeln, Suppen, fettarmes Fleisch, Hartkäse, Eierspeisen, Reis, Fisch oder Geflügel etc.

#### 2. Nahrungskarenz vor einem H2-Atemtest

Bitte essen Sie *ab 17:00 Uhr des Vortages* nichts mehr. 12 Stunden vor dem Test bitte nicht rauchen, keinen Alkohol, *keine CO<sub>2</sub>-haltigen Getränke* (Kohlensäure) trinken, stilles Wasser ist erlaubt. *4 Stunden vor der Untersuchung* bitte nichts mehr trinken (nüchtern bleiben). Am Tag der Untersuchung bitte kein Parfüm oder Rasierwasser benutzen. Auch Mais, Ananas und Kokosnuss bitte 24 Std. vorher nicht mehr verzehren.

#### 3. Medikamentenkarenz vor einem H2-Atemtest

Bitte nehmen Sie vier Wochen vor der Untersuchung kein Antibiotikum und zwei Tage vorher keine säurehemmenden (Omeprazol, Pantozol, Pariet oder Nexium) oder motilitätsbeeinflussenden Medikamente (MCP, Paspertin, Imodium, Loperamid oder Buscopan) mehr zu sich!

#### 4. Andere Verhaltensregeln

In den letzten 4 Wochen vor dem Test sollten keine Koloskopie oder andere Darmuntersuchungen mit Darmreinigung (Lavage) gemacht werden.

#### 5. Wie läuft der Test ab?

Am Untersuchungstag bekommen Sie in der Praxis den zu prüfenden Zucker in der Regel in einem ¼ Liter Wasser zu trinken. Vor (Basalwert) und nach diesem Testtrunk müssen Sie über die Dauer von 2 Stunden etwa alle 30 Minuten in ein kleines Messgerät ausatmen. Die Messergebnisse (Wasserstoffgas H<sub>2</sub>) zeigen uns eine eventuelle Unverträglichkeit des geprüften Zuckers (Lactose, Fructose etc.) an. Während des Tests bitte nicht rauchen, nicht essen oder trinken, keinen Kaugummi kauen oder Bonbon lutschen.