

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

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient.

Bei Ihnen ist ein Wasserstoff-Atemtest geplant. Nach entsprechender Vorbereitung (s.u.) werden sie den Zuckerstoff (z.B. Laktose), gegen den eine Intoleranz bei Ihnen vermutet wird, als Lösung trinken und danach wiederholt Atemproben abgeben, in denen der Wasserstoffgehalt Ihrer ausgeatmeten Luft gemessen wird.

Der Test dauert bis zu 3 Stunden, und Sie müssen damit rechnen, dass dabei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Durchfall, Blähungen, Kopfschmerzen auftreten, wenn die Intoleranz nach der gesucht wird, gefunden wird. Planen Sie dies für Ihren Tagesablauf ein.

### Damit der Test durchführbar ist, sind folgende Punkte zu beachten:

- 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- 4 Wochen vorher keine H<sub>2</sub>-Blocker (säurehemmende Medikamente, deren Wirkstoff auf ...tidin endet, wie Ranitidin oder Cimetidin)
- 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (säurehemmende Medikamente deren Wirkstoff auf ...prazol endet, wie Pantoprazol oder Omeprazol)
- 1 Woche vorher keine Einnahme von Röntgenkontrastmitteln

Nahrungsmittel können den Test erheblich verfälschen oder undurchführbar machen. Daher:

### Ein Tag vor der Untersuchung:

**Nicht rauchen.** Bis 8 Uhr dürfen Sie ein normales Frühstück einnehmen. Danach gilt:

- Kein Zucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe: Honig, Süßigkeiten, Cola/Fanta etc. (voller Fruktosesirup), Light-Limonade oder Kaugummi
- Keine blähenden Lebensmittel: Vollkornprodukte, Rohkost, Zwiebelgemüse, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen
- Keine stark ballaststoffhaltigen Produkte: Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse
- Keine Fertigprodukte, in denen Laktose verarbeitet ist, z. B. Tütensuppen, manche Wurstsorten, Zutatenliste beachten.
- Keine laktosehaltigen Milchprodukte wie Milch, Frischkäse, Joghurt
- Kein Alkohol
- Kein Arbeiten mit Farben oder Lacken.
- Letzte Mahlzeit bis 18 Uhr, ab dann auch nicht mehr rauchen.

### Am Morgen der Untersuchung

**Nüchtern bleiben:** nicht essen, nicht trinken, nicht rauchen, Medikamente erst nach dem Test einnehmen. Keine Kaugummis. Zähne putzen ohne Zahnpasta, kein Mundwasser. Gebrauch von Zahnseide ist erwünscht. Kein Parfüm, Kein Lippenstift. Keine körperliche Anstrengung 2 Stunden vor dem Test.

*b.w.*

**Beispiel für erlaubte Nahrungsmittel am Tag vor dem Test**

Zum Frühstück erlaubt: Weißbrot

Hühnerbrust natur

Fischfilet natur

Garnelen natur

Tofu natur

Eier

Schinken

Schnittkäse laktosefrei

Butter, Margarine, pflanzliche Öle

In geringen Mengen: Avocado, Tomaten, gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinake, Spargel.

Gemüse- oder Hühnerbrühe

Wasser ohne Kohlensäure, Kräuter-, Schwarz- oder Grüntee ohne Zucker, Kaffee schwarz

**Beispiel für einen Speiseplan am Tag vor dem Test**

**Frühstück:** Weißbrot oder Reiswaffeln mit Avocado, Rührei mit Schinken und Zucchini

**Mittag:** Hühnerbrust/Fischfilet/Tofu/Steak mit Avocado und Gemüse oder Weißbrot-Sandwich mit Schinken und Käse, Tomate, Avocado

**Abend:** Gebratener/gedünsteter Fisch mit gedünstetem Gemüse