

Patient: \_\_\_\_\_

### **Vorbereitung zum H<sub>2</sub>-Atemtest (Anleitung)**

Kommen Sie bitte zu diesem Termin in die Praxis: \_\_\_\_\_

Für einen aussagekräftigen H<sub>2</sub>-Atemtest ist eine optimale Vorbereitung erforderlich. Dazu benötigen wir Ihre Mithilfe. Bitte befolgen Sie die folgende Anleitung ganz genau!

4 Wochen vor der Untersuchung

- keine Antibiotikaeinnahme
- keine Darmspülung (etwa zur Darmspiegelung)
- kein Fasten

am Tag vor der Untersuchung

- kalorienarme, ballaststoffarme Ernährung (weniger essen, keine Rohkost)
- keine Abführmittel
- keinen Sport

am Tag vor der Untersuchung ab 17 Uhr

- nicht mehr essen
- nur noch Wasser oder ungesüßte Getränke (auch Tee, Kaffee)
- keinen Alkohol

am Tag der Untersuchung

- kein Zähneputzen, Mundspülung nur mit Wasser, kein Kaugummi
- nicht essen, nicht rauchen
- keine Tabletten (erst wieder nach dem Test)
- keine Kaffee und keinen Tee (lediglich einen kleinen Schluck Wasser)

### **Ablauf der Untersuchung**

Es handelt sich um einen Atemtest, d.h. Sie müssen nur in ein Messgerät pusten, das den H<sub>2</sub>- (Wasserstoff-)Gehalt der Ausatemluft misst. Nach einer Basalmessung trinken Sie einen Becher mit Zuckerlösung innerhalb von 5 Minuten aus. Im Anschluss wird über 2-3 Stunden im 15- oder 20-Minutentakt (je nach Testlösung) die Ausatemluft gemessen. Zudem notieren Sie auf dem Testbogen das Auftreten von Symptomen.

### **Testprinzip**

Wasserstoff wird nicht vom Körper, sondern nur von Darmbakterien produziert. Am Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft ist zu erkennen, ob und in welchem Darmabschnitt Darmbakterien den eingenommenen Zucker verstoffwechseln. Dadurch lassen sich Rückschlüsse auf bestimmte Störungen ziehen (z.B. bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms, Intoleranz bestimmter Zucker etc.).