



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

### Leide ich an einer Unverträglichkeit oder Allergie?

Wenn vom Verdauungstrakt eine unspezifische, oft komplexe Beschwerdesymptomatik ausgeht, die über mehrere Wochen/Monate anhält, kann ein H<sub>2</sub>-Atemtest zur Abklärung einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sinnvoll sein. Häufige Symptome sind Blähungen, Veränderung der Stuhlgewohnheiten, Durchfall, Druckgefühl oder Schmerzen im Ober- und/oder Unterbauch sowie vermehrtes Aufstoßen. Nicht selten treten auch Müdigkeit und Übelkeit auf.

Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel können auch in Form einer Immunreaktion auftreten. Wahrscheinlich handelt es sich dabei um eine Nahrungsmittelallergie. Oft liegen zusätzlich Allergien gegen Gräser, Birkenpollen o.ä. vor. Betroffene Lebensmittel sind z.B. Nüsse, Kern- und Steinobst, Fisch oder Gewürze. Klassische Allergiesymptome sind Hautreaktionen (Rötung, Bläschen/Pusteln, Juckreiz, Ekzeme), insbesondere Irritationen in der Mundhöhle, sowie Hitzewallungen und selten Luftnot. Zwischen Nahrungsaufnahme und Auftreten von Symptomen vergehen oft nur wenige Minuten. Die Diagnostik umfasst i.d.R. einen „Prick-Test“ auf der Haut sowie eine Blutuntersuchung bei einem Allergologen.

### Wie bereite ich mich auf einen H<sub>2</sub> - Atemtest vor?

Vor jedem Atemtest ist eine Fastenzeit (schließt auch Rauchen ein!) von **12 Stunden** einzuhalten, um die Bildung von Darmgasen zu minimieren und damit ideale Testbedingungen zu ermöglichen. Die letzte Mahlzeit ist idealerweise **bis 19:00 Uhr** am Vorabend einzunehmen. Stilles Wasser und ungesüßter, milder Tee sind am Vortag **bis 22 Uhr** erlaubt.

**Meiden** Sie am Vortag bitte jegliche ballaststoffreichen oder schwer verdaulichen Lebensmittel. Dazu gehören z.B. Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Mais, Linsen), ganze Nüsse und grobe Körner, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, Blattspinat, Rohkost sowie stark gewürzte Speisen.

**Geeignet** sind z.B. Suppen, Kartoffelbrei/Reis mit zartem Fleisch und Brot mit Aufschnitt.

#### Weitere Hinweise:

- Vor Atemtest für 14 Tage keine Säureblocker (PPI) und 4 Wochen keine Antibiotika
- Am Untersuchungstag nicht trinken, essen oder rauchen; keine Bonbons/Kaugummi
- Am Untersuchungstag den Mund nur mit Wasser ausspülen, kein Lippen(pflege)stift
- Wichtige Medikamente bringen Sie bitte mit; Diabetiker sprechen uns bitte vorab an.

### Wie läuft ein H<sub>2</sub> - Atemtest ab?

Vor Testbeginn benötigen wir den Nüchtern-Wasserstoffgehalt Ihrer Atemluft, welcher bei guter Vorbereitung gering ausfällt. Die Testprozedur erfordert, dass Sie tief Luft holen, den Atem für 10-12 Sek. anhalten und diesen anschließend gleichmäßig in das Atemtestgerät pusten. Der zu testende Zucker wird als Trinklösung mit Wasser verabreicht. Innerhalb der nachfolgenden **180 Minuten** werden Sie in regelmäßigen Zeitabständen zur Abgabe einer Atemprobe aufgerufen. **Die Praxis kann in dieser Zeit nicht verlassen werden.**