

## Vorbereitung auf den H<sub>2</sub>-Atemtest

### Wann wird ein H<sub>2</sub>-Atemtest durchgeführt?

- Bei Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, wechselhafter Stuhlgang, Bauchschmerzen
- Bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z.B. Lactose oder Fructose
- Bei Verdacht auf eine bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO)

### Warum wird Wasserstoff (H<sub>2</sub>) gemessen?

Wenn bestimmte Nahrungskohlenhydrate im Dünndarm nicht vollständig aufgenommen werden, gelangen sie in den Dickdarm und werden dort von Darmbakterien fermentiert. Dabei entsteht u.a. Wasserstoff, der über die Lunge abgeatmet wird und mittels Atemtestgerät messbar ist.

### Wie wird der Test durchgeführt?

Zu Beginn wird ein Nüchternwert gemessen. Befindet sich dieser im zulässigen Bereich, wird eine Testlösung (z.B. Lactose, Fructose, Glucose) getrunken und in 20- oder 30-Minuten-Abständen in ein Messgerät gepustet. Über **3 Stunden** wird so verfolgt, ob und wann der Wasserstoff ansteigt.

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

Vollkorn, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Hülsenfrüchte sind 2-3 Tage vor dem Test zu meiden.

#### Am Vortag:

- Den gesamten Tag ausschließlich kohlenhydratarme, ballaststoffarme Speisen essen
- Die letzte Mahlzeit sollte leicht verdaulich sein (z.B. Reis mit zartem Fleisch/Fisch/Ei)
- Ab 18 Uhr nichts mehr essen; abends nur noch Wasser und ungesüßten Tee trinken

#### In der Nüchternphase (14 Stunden vor Testbeginn):

- Nicht essen, nicht rauchen, kein Kaugummi, keine Bonbons! Ausschließlich Wasser/Tee!

#### Am Testtag:

- Zähneputzen mit gründlichem Ausspülen des Mundraumes; keine Mundspülung benutzen!
- 3 Stunden für die Durchführung des H<sub>2</sub>-Atemtests einplanen mit Handy im Flugmodus!

#### Wichtige Hinweise zu Medikamenten und Probiotika:

- Antibiotika: 4 Wochen vor dem Atemtest dürfen keine Antibiotika eingenommen werden
- Abführmittel: 2 Tage vor dem Atemtest pausieren
- Probiotika: 3 Tage vor dem Atemtest pausieren
- Magensäureblocker (PPI): nach Rücksprache pausieren; Antacida 12 Stunden pausieren

**Bitte melden Sie sich vorab bei uns, wenn Sie kurz vor dem Test erkältet sind, unklaren Durchfall haben oder Unsicherheiten in Bezug auf aktuell relevante Medikamente bestehen.**