

# H<sup>2</sup> - Atemtest

In der Diagnostik von Patienten mit Durchfällen, Blähungen, Übelkeit und anderen uncharakteristischen abdominellen Beschwerden hat der Wasserstoff-Atemtest einen hohen Stellenwert. Er ist einfach, schnell und sicher. Neben Kohlenhydrat- Malabsorptionen (Unverträglichkeit von Milchzucker, Fruchtzucker, Zuckeraustauschstoffen) kann mit dieser Diagnostik auch eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms nachgewiesen und die Mund-Zökum-Transitzeit bestimmt werden.

**Dauer des Tests: 5 Stunden!!**

## Testablauf

Zunächst wird eine Nüchtern-Probe aus der Atemluft entnommen. Danach erfolgt die Gabe eines Testzuckers (z.B.: Laktose = Milchzucker, Fructose = Fruchtzucker, Glukose = Traubenzucker) Anschließend wird insgesamt 6 Mal halbstündlich eine Probe der Atemluft genommen.

## Vorbereitung

### **4 Wochen vor dem Test:**

- keine Antibiotikatherapie
- keine Darmspiegelung oder Darmspülung/-reinigung
- keine Röntgenuntersuchung des Darms mit Kontrastmittel
- normale Ernährung, bitte keine laktose- bzw. fruktosearme Diät!

### **1 Woche vor dem Test:**

- keine Abführmittel

### **3 Tage vor dem Test:**

- keine Medikamente einnehmen, die...
  - ...die Darmbewegung hemmen/fördern (z.B. Imodium)
  - ...die Magensäureproduktion hemmen (z.B. Pantoprazol)
- verdauungsfördernde Maßnahmen einstellen (z.B. Ballaststoffpräparate oder Probiotika)

### **Am Vortag des Tests:**

- 14-stündige Nüchternphase vor Testbeginn
- 14-stündige Nikotinkarenz vor Testbeginn
- zuvor erlaubte Lebensmittel:
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Weißbrot (nur zum Frühstück!)</li> <li>&gt; Hühnerbrust natur</li> <li>&gt; Fischfilet natur</li> <li>&gt; Garnelen natur</li> <li>&gt; Tofu natur</li> <li>&gt; Eier</li> <li>&gt; Fettarmer Schinken</li> <li>&gt; Laktosefreier Schnittkäse</li> <li>&gt; Butter, Margarine, pflanzliche Öle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gemüse- oder Hühnerbrühe</li> <li>&gt; Wasser ohne Kohlensäure</li> <li>&gt; Kräuter-, Schwarz- oder Grüntee ohne Zucker</li> <li>&gt; Kaffee schwarz</li> <li>&gt; in geringen Mengen: Avocado, Tomaten, gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinake, Spargel.</li> </ul>
--	---

- nicht erlaubte Lebensmittel:

- > laktose- oder fruktosehaltige Produkte: Obst, Fruchtsaft, Marmelade, Milch und Milchprodukte
- > Zucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe, Honig, Süßigkeiten, Limo, Kaugummi etc.
- > blähende Lebensmittel: Vollkornprodukte, Rohkost, Zwiebelgemüse, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen etc.
- > stark ballaststoffhaltige Produkte: Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse etc.
- > Alkohol

### **Am Tag des Tests:**

- nur Wasser ohne Kohlensäure trinken - nichts essen!
- Zähne nur mit Wasser putzen und danach gut ausspülen
- nicht erlaubt:
  - > Zahnpasta
  - > Lippenstift
  - > Mundwasser
  - > Parfüm
  - > Haftcreme
  - > Zigaretten (auch E-Zigaretten ohne Nikotin!)
  - > Kaugummi, Bonbons
  - > Vitamin- oder Brausetabletten

### **Während der Untersuchung:**

- keine vermehrte körperliche Aktivität (z.B. zu schnelles Treppensteigen) → Verbleib im Wartezimmer!
- Bis Ende des Tests nicht erlaubt:
  - > Zigaretten
  - > Essen und Getränke
  - > Kaugummi oder Bonbons