



Vorbereitung für den H2-Atemtest **Laktose / Fruktose-Test**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Die Funktionsprüfung des H₂-Atemtests wird zur Beurteilung des Dünndarms durchgeführt und soll die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren.

Das Prinzip des H₂-Atemtests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den bakteriellen Abbau eines zugeführten Zuckers im Magen-Darm-Trakt. Wird ein Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird Wasserstoff gebildet, der über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H₂) kann mit einem kleinen elektrochemischen Messgerät in der Atemluft gemessen werden.

Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktosetest), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktosetest) gemacht werden.

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in einen handlichen Wasserstoff-Monitor, der die Wasserstoffkonzentration (H₂) bestimmt. Dies ist der Ausgangswert.

Sie erhalten dann ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker und sollten es zügig austrinken. Anschließend wird in Zeitabständen von 30 Minuten in der Atemluft (in der letzten Portion!) erneut die Wasserstoffkonzentration gemessen. Sie blasen in das Mundstück (wie bei einer Flöte), bis der letzte Rest der Atemluft in das Mundstück gelangt.

Die Untersuchung dauert mindestens 2 – 2,5 Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich treten bei einer Verzögerung des Transportes auch erst am Nachmittag typische Beschwerden auf (Blähungen, Durchfall).

Die Untersuchung kann NUR durchgeführt werden, wenn Sie sich korrekt vorbereitet haben (sonst ist bereits der Ausgangswert erhöht)!!

Sollten Sie sich nicht richtig vorbereitet haben, bzw. erscheinen nicht nüchtern, so muss die Untersuchung für diesen Tag abgebrochen werden und Sie erhalten einen neuen Termin!!!



Vorbereitung für den H2-Atemtest **Laktose / Fruktose-Test**

72 Stunden (3 Tage) vorher:

- Medikamente absetzen, die die Verdauung hemmen oder fördern bzw. die Aufnahme von Medikamenten fördern (z. B. Paspertin, MCP, Propulsin)
- keine Untersuchung wie Koloskopie oder Röntgen mit Dünndarm-Doppelkontrast Sellink bzw. RÖ MDP oder starken Abführmaßnahmen
- nicht bei akutem Durchfall

Ab Vortag der Untersuchung ab 14h:

- **Letzte Kohlenhydrate nicht später als 14h!!**
- Zum Abend höchstens eine klare Suppe oder Natur-Joghurt.
- keine blähenden Speisen (z. B. Bohnen, Kohl, Zwiebeln usw.)
- keine Mundspülung und Gurgeln mit antiseptischer Lösung bei Infektionen im Mund-Nasen-Hals Rachenbereich sowie sanierungsbedürftigem Gebiss.
- keine Quell- und Füllstoffe, z. B. Weizenkleie, Flohsamen, Mucofalk, Leinsamen.

12 Stunden vorher (ab dem Vorabend):

- kein Nikotin
- keine kohlenensäurehaltigen Flüssigkeiten (z.B., Cola, Fruchtsäfte, Sprite), keine Milch
- keine feste Nahrung (= nüchtern), - keine Süßigkeiten (auch keinen Kaugummi oder Bonbons)
- morgens vor der Untersuchung bitte Zähne nicht putzen und keine Mundspülung vornehmen.
- Keine Bonbons oder Kaugummis vor der Untersuchung!!!!
- keine parfümierte Gesichtscreme, Lippenstift oder Make-Up oder Gesichtspuder benutzen
- stilles Wasser dürfen Sie bis 2 Std. vorher trinken
- notwendige Blutdruck-/Herzkreislaufmedikamente oder Diabetesmedikamente sollte vorher abgesprochen werden, Asthma Spray wenn möglich morgens früh noch weglassen

Verhalten während des H2-Atemtests:

- Keine körperliche Anstrengung
- nicht Rauchen
- nicht essen und trinken, bis der Test vollständig abgeschlossen ist

Dauer des H2-Atemtests: ca. 2-2,5h Stunde