



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der bei Ihnen geplante H-Atemtest ist sehr aussagekräftig und hilfreich für die Beurteilung verschiedener Krankheiten und Beschwerden des Verdauungstraktes. Er **dauert etwa 3 Stunden**. Bringen Sie Geduld und auch etwas zum Zeitvertreib im Wartezimmer mit (Bücher, Zeitung, Kreuzworträtsel, Laptop etc.)

Das Testprinzip: Bei der Passage nicht resorbierbarer Kohlenhydrate in den Dickdarm (Kohlenhydrate, die nicht in das Blut aufgenommen werden) resultiert bei den meisten Individuen durch bakterielle Verdauungsprozesse eine Wasserstoffproduktion. Dieser Wasserstoff gelangt vom Darm in das Blut und von dort wieder in die Ausatemluft.

Beim H₂-Atemtest wird dann die Ausatemluft im nüchternen Zustand vor und nach Einnahme einer Testsubstanz in regelmäßigen Abständen **bis zu 3 Stunden gemessen**. Antibiotika verändern die Darmflora. Sollten Sie z.Z. Antibiotika einnehmen, vereinbaren Sie bitte einen Termin **frühestens für 14 Tage nach Beendigung der Antibiotikatherapie. Bei zu hohen, verfälschten Ausgangswerten kann der Test nicht durchgeführt werden.**

Eine gute Vorbereitung ist uns daher in Ihrem Interesse sehr wichtig und vermeidet unnötige und für Sie zeitaufwendige Wiederholungsuntersuchungen. **Lesen Sie bitte daher die folgende Anleitung** und beachten auch den folgenden organisatorischen Hinweis.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Praxisteam

Vorbereitung am Tag vor der Untersuchung

- **Verzichten** Sie bitte auf spezifische Nahrungsmittel (z.B. Milch, Joghurt, Obst, Säfte, gesüßte Lebensmittel und Speisen), Süßigkeiten
- **Zu bevorzugen sind** Reis, Weißbrot, Ei, Omelett, nicht zu scharf gebratenes Fleisch, gedünsteter fettarmer Fisch
- **Zu vermeiden sind** Pizza, Nudeln, Müsli, Hülsenfrüchte, blähende Speisen, Frittiertes
Ein Beispiel Frühstück bis 10:00 Uhr: helles Brötchen oder Weizenmischbrot, wenig Butter oder Margarine, Geflügelwurst oder fettarmer Käse, wenig Marmelade
Ein Beispiel-Mittag-/Abend-Essen bis 17:00 Uhr: Reis oder Kartoffeln (salzen erlaubt), mageres Fleisch ohne Sauce, gedünstete Karotten
- **Ab 17:00 Uhr müssen Sie nüchtern bleiben, also nichts mehr essen !!!!**
- **Trinken ist bis 23.00 Uhr** möglich (Wasser, schwarzer Kaffee/Tee **ohne** Zucker, Süßstoff, Honig, Milch)

Vorbereitung am Untersuchungstag:

- **nüchtern bleiben** (nicht essen, nicht trinken), **keine Tabletten einnehmen, nicht rauchen**
- **nicht die Zähne putzen, keine Mundspüllösung verwenden, kein Kaugummi kauen, keine Bonbons**