

H₂ - Atemtest Vorbereitung

Allgemeines

Der H₂ - Atemtest ist eine einfache Untersuchung zur Abklärung von Darmbeschwerden. Mit diesem Test lassen sich Unverträglichkeiten (z.B.: Laktose, Fruktose) oder auch eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO) feststellen.

Durchführung

Die Untersuchung dauert 2 - 3 Stunden. Während dieser Zeit wird in regelmäßigen Abständen eine Messung der Ausatemluft durchgeführt. Für den Test ist es notwendig eine Flüssigkeit (250 ml Wasser + Fruktose oder Laktose) innerhalb von ca. 5 Minuten zu trinken.

(Achtung: nach einer Magenresektion oder Magenbypass kann der Test nicht durchgeführt werden)

Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, ist eine Vorbereitung für die Untersuchung sehr wichtig. Bei zu hohen Ausgangswerten kann der Test nicht durchgeführt werden.

Bitte halten Sie deshalb vor und während der Untersuchung die folgenden Maßnahmen ein:

Vor der Untersuchung

- Vier Wochen vor der Untersuchung darf keine
 - Antibiotikaeinnahme
 - Probiotikaeinnahme
 - Coloskopie
 - Irrigoskopie (Dickdarmeröntgen)
 - Sellingpassage (Dünndarmuntersuchung)stattgefunden haben
- spätestens 3 Tage vor der Untersuchung sollten keine Abführmittel und Nahrungsergänzungsmittel (z.B.: Vitamine) eingenommen werden

Tag vor der Untersuchung

- Einhalten einer leicht verdaulichen Kost (siehe unten)
- Die letzte Mahlzeit sollte nicht zu ausgiebig und kohlenhydratarm ausfallen

14 Stunden vor der Untersuchung

- Nichts mehr essen, auch keinen Kaugummi oder Zuckerl
- Nur noch Leitungswasser oder stilles Mineralwasser trinken
- Nicht mehr rauchen

Tag der Untersuchung

- Kein Frühstück, evtl. ein Glas lauwarmes Leitungswasser
- Zähneputzen mit Zahnpasta, KEINE Mundspülung verwenden
- Prothesenträger KEINE Haftmittel verwenden
- Keinen Lippenstift verwenden
- Nicht rauchen
- Medikamente (außer: Vitamine, Abführmittel, Antibiotika) können mit Wasser eingenommen werden

Während der Untersuchung

- Zwischen den Messungen sitzen bleiben (bringen Sie etwas zum Zeitvertreib mit - Buch, Zeitung, Tablet, Smartphone + Ladekabel, Kopfhörer)
- Weiterhin nüchtern bleiben, nichts trinken
- Kein Kaugummi oder Zuckerl
- Nicht rauchen

Ernährung am Tag vor der Untersuchung

Leicht verdauliche Kost

Erlaubte Nahrungsmittel

- Schwarzbrot, Weißbrot (ohne Milch)
- weiße Nudeln, Reis, Kartoffeln natur, Couscous
- leichte verdauliche Gemüsesorten (z. B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Pastinaken, Sellerie, Fenchel, Spinat) - bevorzugt in gedünsteter Form
- Rührei, Fleisch/Fisch natur, Tofu natur, Schinken, fettarmer Käse (30 % Fett i.Tr.)
- laktosefreie/pflanzliche Milch und Milchprodukte
- Fette und Öle zur Speisenzubereitung sparsam verwenden
- reines Wasser (ohne Kohlensäure oder Zusätze), Tee (außer Früchtetee), schwarzer Kaffee

Nicht erlaubte Nahrungsmittel

- ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Samen, Nüsse)
- frisches Brot und Gebäck
- Obst und Obsterzeugnisse (z. B. Marmelade, Kompott, Fruchtsäfte), Honig
- blähende Gemüsesorten (z. B. Kraut, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Lauch)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, etc.)
- Salat, rohes Gemüse
- laktosehaltige Milch und Milchprodukte
- kohlenstoffhaltige oder alkoholische Getränke
- Mehlspeisen oder Süßigkeiten
- Fertigprodukte

Beispiele

Frühstück:

- Porridge/Haferflockenbrei mit Wasser/Milchalternative ohne Obst
- laktosefreies/pflanzliches Naturjoghurt
- Semmel/Schwarzbrot mit Butter/Margarine, Gemüseaufstrich, Schinken, fettarmer Käse

Mittagessen:

- Klare Suppe mit Einlage, Gemüsesuppe
- Rührei/Fisch/Fleisch/Tofu natur (mild würzen erlaubt) mit Nudeln/Reis/Kartoffeln und gedünstetem Gemüse

Abendessen:

- Klare Suppe mit Einlage, Gemüsesuppe
- Semmel/Schwarzbrot mit Butter/Margarine, Gemüseaufstrich, Schinken, fettarmer Käse
- Rührei/Fisch/Fleisch/Tofu natur (mild würzen erlaubt) mit wenig Nudeln/Reis/Kartoffeln und gedünstetem Gemüse

Getränke: Leitungswasser, stilles Mineralwasser, Tee