

Merkblatt für H₂-Atemtest ©

Zweck und Ablauf des Tests: Zur Abklärung von vermuteten Nahrungsunverträglichkeiten oder einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarmes, werden Ihnen bestimmte, in Flüssigkeit gelöste Zuckersorten zum Trinken gegeben. Werden diese, normalerweise gut verdaulichen, Zucker nicht aufgenommen, kommt es zu einem Anstieg der sog. H₂-Konzentration in der Ausatemluft, die mit dem Atemgerät gemessen werden kann. Während der Untersuchung können kurzfristig und vorübergehend Beschwerden wie Blähungen, leichte Bauchkrämpfe, Durchfall oder Übelkeit auftreten. Sollten diese sehr stark sein, können wir Ihnen entsprechende Medikamente zur Linderung verabreichen. Da für jeden der aufgeführten Tests eine eigene bestimmte Zuckerart eingenommen wird, können am selben Tag nicht mehrere Tests durchgeführt werden. Je nach Testart (vgl. Liste) dauert der Aufenthalt in unserer Praxis zwischen 1.5-3.5 Stunden. Bringen Sie also etwas zu Ihrer Beschäftigung (Literatur etc.) mit. Beachten Sie auch, dass Sie während der gesamten Untersuchungszeit nicht essen und rauchen dürfen.

Untersuchungsart	Termin am...um:	Zeitaufwand
<input type="checkbox"/> Fruktose		2.5 Std.
<input type="checkbox"/> Fruktose-Xylit		2.0 Std.
<input type="checkbox"/> Fruktose-Sorbit		2.0 Std.
<input type="checkbox"/> Glucose		1.5 Std.
<input type="checkbox"/> Laktose		2.5 Std.
<input type="checkbox"/> Laktulose / SIBO		3.5 Std.
<input type="checkbox"/> Sorbit		2.0 Std.
<input type="checkbox"/> Xylose		2.5 Std.

Testvorbereitung und wichtige Hinweise, die Sie unbedingt beachten sollten:

- **4 Wochen vor dem Atemtest** dürfen Sie keine Antibiotika eingenommen haben und es darf keine Darmspiegelung erfolgt sein.
 - **Folgende Nahrungsmitteln dürfen sie am Vortag nicht mehr einnehmen:**
Allgemein: kein Gemüse, Salat, Früchte (Fruchtsäfte), Zwiebeln, Knoblauch, Honig, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, und Alkohol
 Ketchup, Mayonnaise und Senf
Bei Laktose- oder Laktulosestest zusätzlich: keine Milchprodukte
- Erlaubt sind: Teigwaren, Reis, Weissbrot, Fleisch, Poulet, Eier und Hartkäse. Ab 17.00 bis spätestens 18.30 Uhr ist ein kleines leichtes Abendessen gemäss der obigen Diät erlaubt. **Am Vorabend ab 18.30 Uhr bis zum Untersuch** sollten Sie **nüchtern** bleiben, d.h. nichts mehr essen, nicht rauchen und kein Kaugummi kauen. Trinken von stillem Wasser bis zum Untersuchungstermin ist erlaubt.
- **Medikamente** dürfen sie wie folgt am Untersuchungstag **nicht einnehmen:** Vitamine, Abführmittel (Laxantien) und Antibiotika. Alle übrigen Medikamente können wie gewohnt mit etwas stillem Wasser eingenommen werden.
 - **Zahnprothesenträger** dürfen am Untersuchungstag **keine Haftcrème** verwenden.
 - Bitte **reinigen Sie Ihre Zähne** am Morgen des Untersuchungstages sorgfältig mit Zahnbürste und Zahnpasta. Bringen Sie Ihre Zahnbürste und -paste mit in die Praxis, damit ggf. vor der Untersuchung nochmals eine Reinigung durchgeführt werden kann.

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns unter Tel. 055 220 17 17 zu kontaktieren.