



Vorbereitung zum H₂-Atemtest (Milchzucker / Fructoseunverträglichkeit)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Wir planen bei Ihnen einen Wasserstoff-Atemtest amum 7 Uhr 45 morgens. Auffälligkeiten im Zuckerstoffwechsel können Ihre Beschwerden erklären. Zu Beginn erfolgt eine Atemtestung morgens in Ruhe. Im Anschluss bekommen Sie eine Zuckerlösung (Fructose, Lactose, Glucose in Wasser gelöst, je nach Test) welche Sie innerhalb von 5 Minuten trinken müssen. Im Anschluss erfolgen weitere Atemtestungen bis zu einer maximalen Gesamtdauer von 3 Stunden (je nach Test). Während der Testung kann es zu den für Sie typischen Beschwerden (Übelkeit, Völlegefühl, Brechreiz, Blähungen, Durchfall oder Kopfschmerzen) kommen, als Zeichen einer Intoleranz. Den Test gilt es unbedingt bis zum Schluss durchzuführen und nicht vorzeitig abbrechen. Während des Tests ist es erforderlich, nüchtern zu bleiben, nicht zu rauchen und ruhig sitzen zu bleiben, sich körperlich nicht zu belasten.

Folgende Voraussetzungen für den Test sind im Vorfeld einzuhalten:

- **4 Wochen vor der Testung:** keine Antibiotika, keine Darmspiegelung, keine H₂-Blocker (hemmen die Magensäure, enden alle auf „-tidin“, z.B. Famotidin)
- **2 Wochen vor der Testung:** keine Protonenpumpenhemmer (hemmen die Magensäure, enden auf „-prazol“, z.B. Pantoprazol, Esomeprazol, Omeprazol etc.)
- **1 Woche vor der Testung:** keine Kontrastmittel zum Trinken, keine Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate, Probiotika (z.B. Omnibiotic), Prokinetika (z.B. Metoclopramid = Paspertin®, Dromperidon = Motilium®, Iberogast, Gastromed)
- **Letzte Mahlzeit 14h vor Testbeginn, Nikotinverzicht und keine Kaugummis 12h vor Testbeginn**
- Keine Mundspülung, keine Haftcreme

Besonders wichtig ist es, 24h Stunden vor dem Atemtest die Ernährungsgewohnheiten anzupassen. Durch die falsche Ernährung wird der Test verfälscht und ist evtl. nicht durchführbar.

Erlaubte Nahrungsmittel	Verbotene Nahrungsmittel, Tätigkeiten	In geringen Mengen erlaubt
Weißbrot zum Frühstück (bis 9 Uhr)	Keine Milchprodukte Kein Obst	Avocado, Tomaten, gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinake, Spargel
Hühnerbrust, Fisch, Garnelen, Tofu (jeweils natur, gebraten oder gedünstet)	Süßes jeglicher Art inkl. Zuckeraustauschstoffe (z.B. Honig, Süßigkeiten, Cola, Limonaden, Kaugummi)	
Schinken, Eier, laktosefreier Schnittkäse, Margarine, pflanzliche Öle	blähende Nahrungsmittel: Vollkornbrot, Rohkost, Zwiebelgemüse, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen	
Gemüse- oder Hühnerbrühe	ballaststoffhaltige Lebensmittel: Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse	
Wasser ohne Kohlensäure	laktosehaltigen Fertigprodukte: z.B. Packerlsuppe, Wurst (Zutatenliste beachten!)	
	Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln,	



	Nudeln, Brot bis auf Weißbrot zum Frühstück)	
	Alkohol	
	Kein Arbeiten mit Lacken oder Farben	

Beispiel für einen Speiseplan am Tag vor dem Test:

- Frühstück (vor 9 Uhr morgens!): Weißbrot, Rührei, Schinken, Leitungswasser
- Mittagessen: Hühnerbrust / Fisch / Tofu natur oder gedünstet, kleine Menge Gemüse gedünstet, keine Gewürze außer Salz, nur Leitungswasser
- Abendessen: gebratener/gedünsteter Fisch natur oder gedünstet, kleine Menge Gemüse, Leitungswasser (das Abendessen sollte eine kleine Mahlzeit sein)
- Ab 18 Uhr: nicht mehr essen, nicht mehr trinken (außer Leitungswasser)

Verhalten am Untersuchungstag:

- Kein Frühstück, keine Getränke (außer wenig Leitungswasser), anhaltend nicht Rauchen, kein Kaugummi, kein Sport, keine körperliche Betätigung
- Medikamente dürfen eingenommen werden mit Ausnahme von Vitaminpräparaten, Antibiotika, Abführmittel, Probiotika, Prokinetika
- Zähne mit Zahnpasta putzen und gut ausspülen! Bringen Sie bitte die Zahnbürste und Zahnpasta zur Untersuchung mit. Verwenden Sie keine Mundspülung oder Haftcreme!

Testablauf:

- Bestimmung des Nüchternwerts in der Ausatemluft
- Trinken einer Zuckerlösung mit 250ml (wird von uns bereitgestellt)
- Fructose / Lactosetest: Weitere Atemtests nach 15, 30, 60, 90, 120 Minuten
- Glucosetest (bakterielle Überwucherung): Weitere Atemtests nach 15, 30, 45, 60 Minuten
- Während des Tests ruhig sitzen bleiben (nicht spazieren), nicht rauchen, weder essen noch trinken (auch kein Leitungswasser!). Sollten Sie aufs WC müssen, sollten sie das direkt nach eine Atemtestung machen und danach wieder einige Minuten ruhig sitzen vor dem nächsten Atemtest.
- **ACHTUNG**: Der Test kann Beschwerden auslösen (Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen, Aufstoßen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Kribbeln, Juckreiz, Unruhe). Diese legen sich bis 8h nach dem Test wieder, bitte Beschwerden notieren.