

## Patienteninformation H2 Atemtest

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Aufgrund Ihrer Beschwerden soll bei Ihnen ein H2 – Atemtest (Laktose/Fruktose/Glukose) durchgeführt werden.

### Testprinzip:

Der Test beruht auf der Messung der Konzentration des Wasserstoffs (H<sub>2</sub>) in der Atemluft vor und während einer Belastung mit der zu testenden Substanz (Fruktose, Laktose, Glukose).

Kohlenhydrate (z.B.: Laktose oder Fruktose) werden normalerweise im Dünndarm vollständig aufgespalten und ins Blut aufgenommen. Passiert dies nicht und erreichen diese unverdaut den Dickdarm, entsteht durch den bakteriellen Abbau Wasserstoff (H<sub>2</sub>). Ein Teil dieses Wasserstoffes gelangt über das Blut zur Lunge und wird abgeatmet. Die H<sub>2</sub>-Konzentration kann somit in der Atemluft gemessen werden.

Um ein korrektes Ergebnis zu erreichen, ist es dringend notwendig, dass Sie bei der Vorbereitung zu dieser Untersuchung folgendes beachten:

### Einzuhaltende Maßnahmen:

#### **4 Wochen vor der Untersuchung**

- kein Antibiotikum einnehmen
- keine Darmspiegelung oder Darmspülung durchführen
- keine Verabreichung von oralem Kontrastmittel (Röntgen Darmuntersuchung)

#### **1 Woche vor der Untersuchung**

- keine Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Probiotika usw.)
- Folgende Medikamente können das Testergebnis ebenso beeinflussen und deshalb sollten diese, wenn möglich, auch abgesetzt werden: Protonenpumpenhemmer, Prokinetika, Antacida und Medikamente gegen Durchfall.

#### **1 Tag vor der Untersuchung**

- Um ein aussagekräftiges Testergebnis zu erzielen, sollte am Tag vor der Untersuchung eine leichte Kost eingehalten werden, um starke Blähungen und Verdauungsstörungen zu vermeiden. Laktosehaltige Lebensmittel (Milch- und Milchprodukte), fruktosehaltige Lebensmittel (Obst- und Obstsaften) und stark blähende Lebensmittel und Getränke (Hülsenfrüchte, Kraut- und Kohlgemüse, Zwiebel, Knoblauch, Vollkornprodukte, kohlenstoffhaltige und alkoholische Getränke) sollten nicht gegessen und getrunken werden. Siehe auch **Vorschlag zum Speiseplan auf Seite 2**
- 14 Stunden vor dem Termin (ab 18 Uhr – z.B. bei Termin um 8 Uhr) nichts mehr essen und trinken
- Nur Leitungswasser oder stilles Mineralwasser trinken
- Nicht mehr rauchen
- Keinen Kaugummi oder Zuckerl

#### **Am Untersuchungstag**

- Trinken von einem Glas (1/4l) warmen Leitungswassers erlaubt
- Es wird empfohlen, die Zähne ohne Zahnpasta zu putzen; keine Verwendung von Mundspülungen
- Keinen Lippenstift verwenden
- Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel verwenden
- Medikamente können mit etwas Wasser eingenommen werden (mit Ausnahme von Vitaminen, Abführmitteln und Antibiotika)
- Nicht rauchen

### **Testdurchführung:**

- Nach einer Nüchtern Messung wird die entsprechende Testlösung verabreicht, die zügig auszutrinken ist.
- Die Untersuchung dauert mindestens 2-3 Stunden. TIPP: Bitte bringen Sie zur Überbrückung der Zeit Lesestoff mit.
- Während dieser Zeit wird in regelmäßigen Abständen eine Messung der Ausatemluft durchgeführt.
- Es ist erforderlich bis Test Ende nüchtern zu bleiben, sich körperlich nicht zu belasten und nicht zu rauchen.

### **Kosten:**

Der H2 Atemtest wird von den Krankenkassen nicht übernommen – ZIM 9 verrechnet hierfür einen Tarif von € 50,- pro durchgeführtem H2 Test.

### **Ernährung am Tag vor der Untersuchung (Vorschlag):**

Leicht verdauliche Kost (Basis Leichte Vollkost)

#### **- erlaubte Nahrungsmittel:**

- o Fleisch/Fisch natur zubereitet, Schinken
- o Weißbrot (ohne Milch, bevorzugt vom Vortag)
- o weiße Nudeln, Reis (keine Vollkornprodukte bzw. ballaststoffreiche Alternativen), Kartoffeln natur zubereitet
- o leichte verdauliche Gemüsesorten (z.B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Sellerie, Pastinaken; bevorzugt in gedünsteter Form)
- o Rührei
- o Fette und Öle zur Speisenzubereitung sparsam verwenden
- o reines Wasser (ohne Kohlensäure oder Zusätze)
- o schwarzer Tee

#### **- nicht erlaubte Nahrungsmittel:**

- o ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornbrot, Vollkornproduktbeilagen, Müsli etc.)
- o frisches Brot und Gebäck
- o Obst und Obsterzeugnisse (z.B. Marmelade, Kompott, Fruchtsäfte), Honig
- o blähende Gemüsesorten (z.B. Kraut, Kohl, rohen Zwiebel/Knoblauch), Lauch, Hülsenfrüchte
- o Salat
- o herkömmliche Milch bzw. Milchprodukte
- o kohlenstoffhaltige Getränke
- o Mehlspeisen oder Süßigkeiten
- o Fertigprodukte (enthalten Zusatzstoffe)

#### **Tagesbeispiel:**

Frühstück: Semmel/Hausbrot vom Vortag, Schinken

Mittagessen: klare Suppe mit Einlage (z.B. Nudeln), Fleisch/Fisch natur in Olivenöl gebraten mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln (ohne Fettzugabe), gedünstete Gemüsebeilage (z.B. Karotten)

Abendessen: klare Suppe mit Einlage (z.B. Nudeln), Semmel/Hausbrot vom Vortag, Zwieback, Schinken, Rührei, Ei

Getränke: schwarzer Tee, stilles Mineralwasser, Leitungswasser

Ab 18 Uhr bitte nichts mehr essen, Leitungswasser kann getrunken werden.

Getränke: Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee (kein Früchtetee), Kaffee ohne Milch.