

## VORBEREITUNG H2 - ATEMSTOßTEST

H2-Atemstoßtest die wir in der Ordination anbieten:

- Laktose
- Laktulose
- Glukose
- Fruktose
- Sorbit

**Der H2-Atemstoßtest ist eine Privatleistung und wird von der Krankenkasse nicht übernommen. (60€ pro Test)**

### Was passiert beim H2-Atemtest?

- Zuerst wird nüchtern der H2-Gehalt in der Atemluft gemessen. Dazu atmet man zuerst ruhig ein, hält die Luft an, bis das Analysegerät das Signal zum Starten gibt. Anschließend bläst man langsam über ein Mundstück den Atem ins Gerät. Sofort wird der H2-Wert am Display angezeigt. Die Einheit ppm steht für "parts per million". Liegt der H2-Gehalt der Atemluft unter 10 ppm darf der Test durchgeführt werden. Liegt der Wert höher, hat man möglicherweise vor dem Test die Empfehlungen nicht richtig eingehalten und muss zu einem neuen Termin kommen. Das ist zeitraubend und lästig, daher ist es wirklich ratsam, die Empfehlungen zur Vorbereitung auf den Test einzuhalten.
- Nach der H2-Nüchternmessung wird die jeweilige Lösung getrunken. Die Flüssigkeit sollte innerhalb von 5 Minuten getrunken werden.
- Anschließend wird in regelmäßigen Abständen der H2-Gehalt in der Atemluft analysiert.
- Steigt der H2-Wert über 20 ppm an, spricht man von einem positiven Test.

### Was muss man vor dem Test beachten und warum?

Durch die Analyse der Atemluft können verschiedene Parameter die Messergebnisse verfälschen. Das Wichtigste ist, dass man vor dem Test nüchtern ist, nicht raucht und die Zähne nicht mit Zahnpasta und/oder Mundwasser pflegt. Zusätzlich unterstützt ausgewählte Ernährung ein aussagekräftiges Testergebnis.

### 4 Wochen vor dem Test

- Keine Antibiotika einnehmen
- Keine Darmspiegelung oder Darmspülung/Darmreinigung
- Keine Röntgenuntersuchung des Darms mit Kontrastmitteln
- Ernährung: zwischen Terminvereinbarung und dem Test sollte die Ernährung normal beibehalten werden. Streng fruktose- oder laktosearme Diät könnte die Ergebnisse beeinflussen.

### **1 Woche vor dem Test**

- Keine Abführmittel (z.B. Dulcolax)

### **3 Tage vor dem Test**

- Keine Medikamente nehmen, die die Darmbewegung hemmen/fördern (z.B. Imodium).
- Keine Medikamente nehmen, die die Magensäureproduktion hemmen (z.B. Pantoprazol)
- Verdauungsfördernde Maßnahmen einstellen: z.B. Ballaststoffpräparate oder Probiotika (z.B. Omnibiotik).

### **Am Vortag**

Man muss vor dem Test 12-14 Stunden nüchtern sein. Es wird empfohlen die letzte Mahlzeit zwischen 17.00 – 20.00 Uhr einzunehmen. Empfehlenswert ist leicht verdauliche, ballaststoff- und kohlenhydratarme, wenig gewürzte Kost.

- Keine laktosehaltigen und fruktosehaltigen Produkte: Obst, Fruchtsaft, Marmelade, Milch und Milchprodukte. In einigen Fällen liegen beide Unverträglichkeiten gleichzeitig vor, daher ist es sicherer, sowohl laktosehaltige als auch fruktosehaltige Lebensmittel zu meiden, egal ob der Test auf Fruktose- oder Laktoseunverträglichkeit durchgeführt wird.
- Kein Zucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe, Honig: Süßigkeiten, Limonade, Light-Limonade, Kaugummi, ...
- Keine blähenden Lebensmittel: Vollkornprodukte, Rohkost, Zwiebelgemüse, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen, ...
- Keine stark ballaststoffhaltigen Produkte: Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse, ...
- Kein Alkohol

### **Erlaubte Lebensmittel am Vortag**

- Zum Frühstück: Weißbrot
- Hühnerbrust, Fischfilet, Garnelen, Tofu natur
- Eier
- Schinken fettarm
- Schnittkäse laktosefrei
- Butter, Margarine, pflanzliche Öle
- In geringen Mengen: Avocado, Tomaten, gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinakezirrifz, Spargel
- Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Wasser ohne Kohlensäure, Kräuter-, Schwarz- oder Grüntee ohne Zucker, Kaffee schwarz

### **Vorschlag für die Mahlzeiten am Vortag**

- Frühstück kalt: Weißbrot oder Reiswaffeln mit Avocado und Schinken
- Frühstück warm: Rührei mit Schinken und Zucchini, dazu Weißbrot oder Reiswaffeln
- Mittag warm: Gebratene/gegrillte Hühnerbrust/Fischfilet/Tofu mit Avocado, gedünstetem und gebratenem Gemüse
- Mittag kalt: Weißbrot-Sandwich mit Schinken und Käse, Tomate, Avocado
- Abend: Gebratener/gedünsteter Fisch mit gedünstetem Gemüse

### **Am Tag des Tests**

- Zähne nur mit Wasser putzen und danach gut ausspülen
- Kein Mundwasser, keine Zahnpasta, keine Haftcreme, kein Kaugummi, keine Zuckerl, keine Vitamin- oder Brausetabletten, kein Lippenstift, kein Parfum, nicht rauchen

### **TIPPS**

#### **Den Tag frei nehmen**

Im Falle eines positiven Tests sind Verdauungsbeschwerden während des Tests und nach dem Test leider normal. Im besten Fall diesen Tag vorsichtshalber frei nehmen.

Auch wenn der Test negativ sein sollte, sind Kopfschmerzen während und nach dem Test normal, da keine Flüssigkeitsaufnahme im Verlauf des Tests erlaubt ist.

#### **Nach dem Test**

Da längere Zeit vor dem Test und während dem Test nicht gegessen werden darf, wird der Hunger nach dem Test groß sein. Können Sie gerne einen verträglichen, magen- und darmschonenden Snack mitnehmen, z.B. ein Sandwich mit Schinken und Käse. Der Magen-Darm-Trakt ist nach dem Test empfindlicher als sonst. Nach dem Test auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, Fruchtsäfte und kohlenstoffhaltige Getränke besser meiden. Rohkost und Vollkornprodukte werden von manchen Personen nach dem Test nicht so vertragen. Vorsichtig ausprobieren und im Zweifelsfall lieber gekochte Speisen bevorzugen.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung

Dr. Hodzic & Dr. Meyer OG  
Gruppenpraxis für Innere Medizin  
3300 Amstetten, Feldstraße 13a