

## **Patienteninformation: Vorbereitung für H2-Atemtest**

### **Was wird getestet?**

Mit dem H2-Atemtest wird eine Unverträglichkeit auf Milchzucker (Laktose) oder Fruktose nachgewiesen. Normalerweise werden diese beiden Zuckerarten in den oberen Dünndarmabschnitten bereits aufgenommen. Im Falle einer Intoleranz für Laktose oder Fruktose ist die Fähigkeit der Dünndarmschleimhaut herabgesetzt, diese Zuckerarten aufzunehmen. Dadurch gelangen diese Zucker in den Dickdarm (Kolon), wo sie durch Darmbakterien zersetzt werden. Durch die bakterielle Zersetzung entstehen Stoffwechselprodukte, die für die Symptome der Intoleranz verantwortlich sind: kurzkettige Fettsäuren sowie die Gase Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff (H<sub>2</sub>). Der Wasserstoff oder H<sub>2</sub> wird nicht nur durch Blähungen nach aussen entsorgt (also „Furzen“), sondern gelangt auch über die Darmwand ins Blut. In den Lungen wird das H<sub>2</sub> schliesslich über die Atemluft abgeatmet. Ist der Anteil des H<sub>2</sub> in Atemluft erhöht, kann auf eine Intoleranz geschlossen werden.

Für den H2-Atemtest wird deshalb das H<sub>2</sub> in der Atemluft nach Trinken von 50 Gramm Milchzucker bzw. 25 Gramm Fruktose, aufgelöst in einem Glas Wasser, gemessen. Die Bestimmung des H<sub>2</sub>-Anteils in der Atemluft erfolgt durch das Ausatmen der Luft in ein Messgerät. Da der H<sub>2</sub>-Gehalt in der Atemluft durch bestimmte Speisen, Antibiotika oder Rauchen beeinflusst wird, sind folgende Regeln zu beachten:

### **Was muss ich in den Tagen VOR dem Test beachten?**

#### **4 Wochen vor dem Atemtest:**

- Keine Antibiotika!
- Keine Dickdarmspiegelung!

#### **10 Tage vor dem Test keine Säureblocker wie**

- Pantoprazol, Omeprazol, Esomep, Nexium, Pariet, Zurcal etc.

#### **Am VORTAG des Atemtests:**

- **Keine Abführmittel wie Colosan, Movipleg, Transipeg, Laxoberon etc.**
- **24 Stunden vor dem Test** dürfen Sie **kein**
  - Obst, Gewürze, Alkohol, Fruchtsäfte und Hülsenfrüchte (Hülsenfrüchte sind z.B. Bohnen, Linsen, Soja, und Erbsen), Zwiebeln Kohlgemüse und Milchprodukte (Milch Käse, Schokolade, Sahne etc.) mehr essen. Auch kein Müesli etc.
- **Erlaubt sind z.B.:** Reis, wenig Fleisch oder Kartoffeln.
- 
- Nach **20 Uhr am Vorabend nichts mehr essen!** Wasser **ohne** Kohlensäure ist erlaubt
- Nach **24 Uhr auch nichts mehr trinken, nicht mehr Rauchen!**

#### **Am TAG des Atemtests:**

- **Nichts mehr zu sich nehmen, nüchtern bleiben!**
- **Keine Medikamente, KEIN KAUGUMMI oder BONBON!**
- **NICHT RAUCHEN!**
- **Zähneputzen ist erlaubt. Nicht Hinunterschlucken!**

#### **Während des Tests:**

- Alle 15 Minuten wird das H<sub>2</sub> in der Atemluft gemessen und die Symptome notiert
- **Testdauer:** bis 3 ½ Stunden, nehmen Sie bitte Lesestoff, Musik (Kopfhörer!) etc. mit

**Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 031-331'20'42**