

H2-Atemtest Patientenvorbereitung

Untersuchung	Datum	Uhrzeit

Sollten sie Fragen haben oder einen Termin nicht einhalten können, bitten wir sie, sich unter folgender Nummer zu melden: **050 554 67 25325**.

Wir ersuchen Sie, folgende Maßnahmen genau zu befolgen und etwaige Versehen dem durchführenden Labor zu melden, um die Testergebnisse nicht zu beeinflussen und eventuell ein falsches Testresultat zu bekommen!

- > **4 Wochen vorher:** keine Antibiotika, keine Darmspiegelung (Darmreinigung)
keine oralen Röntgen- Kontrastmittel
- > **1-2 Wochen vorher:** keine Protonenpumpenhemmer (Pantoloc etc.), keine Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Probiotika, Darmbakterien)
- > **4 Tage vorher:** keine H₂ Blocker (z.B. Ulsal, Zantac etc.) oder Abführmittel
- > **1 Tag vorher** kein Laevolac, keinen Kaugummi oder Zuckerl, nicht rauchen

Ernährung am Tag vor der Untersuchung:

Essen Sie nur leicht verdauliche Kost wie z.B.:

- Geflügel, Fisch (natur zubereitet)
- Schinken
- klare Suppen mit Nudeln
- Weißbrot (ohne Milch, am besten vom Vortag)
- Reis, weiße Nudeln (keine Vollkorn), Kartoffeln natur
- leicht verdauliche Gemüsesorten (z.B.: Karotten, Zucchini, Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Tomaten, Fenchel) bevorzugt gedünstet
- Laktosefreie Milch und Milchprodukte
- Butter, Fette und Öle zur Speisenzubereitung sparsam verwenden
- Kräutertee (keinen Früchtetee)
- reines Wasser ohne Kohlensäure

Vermeiden Sie aber unbedingt folgende Produkte:

- ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Müsli,..)
- Milch und Milchprodukte (außer Butter)
- frisches (Schwarz)brot und Gebäck
- Obst und Obsterzeugnisse (Marmelade, Kompott, Fruchtsäfte), Honig
- blähende Gemüsesorten (z.B.: Kraut, Kohl, rohen Zwiebel/Knoblauch)
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Fleisch- und Wurstprodukte

- Süßigkeiten und Müsliriegel
- Eier
- Alkohol
- Fertigprodukte (enthalten Zusatzstoffe)
- Salat

Testdurchführung:

Am Untersuchungstag sollen Sie mindestens 14 Stunden nüchtern sein, höchstens einen kleinen Schluck Wasser getrunken und nicht Zähne geputzt (ev. Zähne nur mit Bürste und Wasser reinigen, keine Zahnpasta/Mundspülung) haben. 6 Stunden vor und während der Messung nicht rauchen oder Kaugummi kauen. Keinen Lippenstift verwenden. Keine Medikamente einnehmen. (Fragen dazu mit dem überweisenden Arzt klären – wenn Medikamente notwendig sind, dürfen diese mit reinem Wasser eingenommen werden).

Zuerst wird eine Nüchternmessung durchgeführt. Wenn dieser Wert im zulässigen Bereich ist, bekommen Sie bzw. Ihr Kind eine definierte Menge an Milch-, Fruchtzucker oder Sorbit zu trinken, diese Lösung soll zügig (innerhalb von 5 Minuten) ausgetrunken werden.

Die Untersuchung dauert mindestens 2 Stunden, während dieser Zeit wird in regelmäßigen Abständen eine Messung der Ausatemluft durchgeführt.

Es ist erforderlich bis zum Ende des Testes nüchtern zu bleiben und nicht zu rauchen.

Danach wird für 2 Stunden alle 15 min. eine Wasserstoffionen- und Methanmessung der Ausatemluft durchgeführt.

Bei positivem Testergebnis vom H2 Atemtest empfiehlt sich eine gezielte Ernährungsberatung, um Sie über Lebensmittel, auf die Sie besser verzichten sollten, aufzuklären.

Ziel ist es, Beschwerden zu minimieren und somit einen positiven Effekt auf ihre Lebensqualität zu erreichen.