

## Patienteninformation H2 Atemtest

Der H2 Atemtest ist eine Untersuchung im Rahmen einer Abklärung von Darmbeschwerden. Mit diesem Test lassen sich Unverträglichkeiten (z.B. Fruktose, Laktose) feststellen.

### Organisatorischer Ablauf im PEK Steyr

Im PEK Steyr/Zentrallabor werden folgende Unverträglichkeiten getestet:

- Lactose
- Sorbit
- Fructose
- Glucose

### Terminvergabe

Wir ersuchen Sie, nach Aufklärung und Überweisung durch den Hausarzt, um eine telefonische Terminvereinbarung.

Anrufzeit: Montag bis Freitag, 8:00 bis 12:00 Uhr

Kontaktnummer: 050554 66 25301 (Labor)

Die Termine finden jeweils um 7:30 bzw. um 10:00 im Zentrallabor, Haus 3, 1. Stock statt.

Falls mehrere Unverträglichkeiten ausgetestet werden sollen, sind separate Termine nötig.

### Ablauf am Untersuchungstag

Bitte melden Sie sich mit Ihrem **Überweisungsschein/Ihrem Arztbrief/Ihrer internen Überweisung** bei der Patientenschleuse. Sie bekommen einen Zugangscode für das Haus 3. Dieser Zugangscode wird täglich erneuert. Die Anmeldung und Aufnahme erfolgt in der Leitstelle des Zentrallabors im Haus 3, 1. Stock.

Bitte **Ausweis** und **e-Card** bereithalten. Bei Nichteinhaltung des Termines bitte um **zeitnahe** Absage im Zentrallabor.

Die Vorbereitung für die Untersuchung ist sehr wichtig. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, ersuchen wir Sie, vor der Untersuchung unbedingt die empfohlenen Maßnahmen einzuhalten.

Die Befundbesprechung mit einem Arzt findet vor Ort nach dem letzten Atemtest-Termin statt, um eventuelle Folgemaßnahmen zu besprechen.

Da zwischen den 15 minütigen Analysen Wartezeiten anfallen, empfehlen wir Ihnen, eventuell Lesestoff o.Ä. mitzunehmen.

## **Testprinzip und einzuhaltende Maßnahmen**

### 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,...).

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.

### Einzuhaltende Maßnahmen

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

- ✓ kein Antibiotikum einnehmen
- ✓ keine Darmspiegelung oder Darmspülung durchführen

#### **mind. 24 h vor der Untersuchung**

- ✓ keine Probiotika z.B. Omnibiotic, Antibiophilus, etc.
- ✓ keine abführenden Mittel z.B. Lactulose, Laevolac, Dulcolax, Leinöl, etc.
- ✓ keine Prokinetika z.B. Paspertin, Domperidon, etc.

#### **Ernährung vor dem Untersuchungstag**

- ✓ **mind. 8 Stunden** vor dem Termin nichts essen und trinken
  - Ausnahme: Leitungswasser
- ✓ Die **Ernährung 24 h vor** der Untersuchung ist wesentlich für ein aussagekräftiges Ergebnis
  - Details siehe Anhang

#### **Am Untersuchungstag**

- ✓ mind. 2 h vor der Untersuchung keine körperliche Anstrengung z.B. Radfahren, Laufen, etc.
- ✓ mind. 2 h vor der Untersuchung nicht rauchen
- ✓ Kein Frühstück am Untersuchungstag!
- ✓ Medikamente können eingenommen werden mit Leitungswasser, Ausnahme: Paspertin, Domperidon

#### **Testdurchführung**

- ✓ Es wird eine 1. Messung (Nüchternwert) durchgeführt, abhängig vom Ergebnis wird die entsprechende Testlösung verabreicht oder es muss ein neuer Termin vereinbart werden
- ✓ Mögliche Ursachen dafür können sein z.B. Diätfehler, nicht nüchtern, Verstopfung, rauchen vor der Testdurchführung, etc.

- ✓ Die Untersuchung dauert mindestens 2 Stunden. Während der Untersuchungsdauer keine körperliche Anstrengung und nicht rauchen!
- ✓ Während dieser Zeit wird in regelmäßigen Abständen eine Messung der Ausatemluft durchgeführt.

### **Symptomerfassung**

- ✓ Unmittelbar vor und während der Untersuchung werden allfällig auftretende spezifische Symptome anhand eines Fragebogens erhoben. Die Auswertung des Fragebogens ist ein integraler Bestandteil des H2-Atemtestes.

### **Ernährung 24 h vor der Untersuchung/Speisenvorschläge**

#### **Erlaubte Lebensmittel (Basis leicht verdaulich)**

- ✓ Weißbrot/ Semmel (bevorzugt vom Vortag)
- ✓ Nudeln, Reis, Kartoffeln natur
- ✓ Fleisch/Fisch natur zubereitet
- ✓ Schinken und Wurst
- ✓ Rührei, weiches Ei
- ✓ Laktosefreie Milch und Milchprodukte (ohne Fruchtzusätze, Schnittkäse ist laktosefrei)
- ✓ leicht verdauliche Gemüsesorten (Karotten, Zucchini, Kürbis, Sellerie, Pastinake, bevorzugt gedünstet)
- ✓ sparsam Öle und Fette zum Kochen, Butter als Aufstrich
- ✓ stilles Wasser, Kräutertee, Kaffee (mit laktosefreier Milch)

#### **Nicht erlaubte Lebensmittel**

- ✓ frisches Brot und Gebäck
- ✓ ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornbrot, Vollkornbeilagen, Müsli, Kleie, grob geschrotetes Getreide)
- ✓ Milch- bzw. Milchprodukte (auch keine Fruchtjoghurts, Molkegetränke mit Frucht)
- ✓ Obst und Obsterzeugnisse, Honig
- ✓ blähende Gemüsesorten (Kraut, Kohl, roher Zwiebel/Knoblauch, Lauch, Hülsenfrüchte)
- ✓ Salat
- ✓ Mehlspeisen, Süßigkeiten und Müsliriegel
- ✓ Fertigprodukte (enthalten oft auch Laktose)
- ✓ Keine Fruchtsäfte/Mineralwasser mit Geschmack, kohlenensäurehaltige Getränke, Alkohol

---

## **Beispiele für Mahlzeitengestaltung am Tag vor der Untersuchung**

### **Frühstück**

- ✓ Weißbrot, Butter, Marmelade (1 EL ist erlaubt), Schinken/ Wurst, Kaffee (mit laktosefreier Milch), Tee (ungesüßt, bei Bedarf wenig Haushaltszucker verwenden)

### **Mittagessen**

- ✓ klare Suppe mit Einlage (Nudeln, Schöberl, Eintropf), Fleisch- oder Fischgericht (natur) mit kleiner Sättigungsbeilage und wenig gedünstetes Gemüse, kein Dessert

### **Abendessen**

- ✓ kleine Abendmahlzeit bis spätestens 18:00 Uhr, Weißbrot mit Schinken/Wurst, Käse, Rührei/ weiches Ei, ohne rohe Garnitur (Essigurkerl, gekochte Karotten sind ok)