

➤ **Telefonnummer der
Internen Ambulanz**
05 055472-24240

H2 ATEMTEST

ORGANISATORISCHER ABLAUF

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

Im Salzkammergutklinikum Bad Ischl kann die Verträglichkeit von folgenden Stoffen getestet werden:

- **Lactose**
- **Lactulose**
- **Glucose**
- **Fructose**
- **Sorbit**

Termin:

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

Kontakt: 05 055472 24241 (Int. Ambulanz) oder 05 055472 25320 (Labor), jeweils 8–12 Uhr

Termin: _____ um 8:00 Uhr im Zentrallabor

Falls bei Ihnen zwei Zuckerarten ausgetestet werden sollen, sind zwei separate Termine nötig.

Kurz vor dem Termin am Untersuchungstag:

Bitte melden Sie sich mit Ihrem Überweisungsschein bei der Leitstelle des Ambulanzentrums im 1. Obergeschoss für die Interne Ambulanz an. Beachten Sie die gelbe Bodenmarkierung.

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.

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

Für die Befundbesprechung mit einem Arzt ist ein eigener Termin mit der Internen Ambulanz zu vereinbaren, um eventuelle Folgemaßnahmen einzuleiten.

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.

➤ **Telefonnummer der
Internen Ambulanz**
05 055472-24240

VORBEREITUNG FÜR H2 ATEMTEST

Zur Austestung einer ev. Lactoseintoleranz, Fructose- oder Sorbitmalabsorptionssyndrom bzw. bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarmes.

Innerhalb der letzten vier Wochen sollte kein Antibiotikum eingenommen worden sein, keine Koloskopie oder Darmlavage durchgeführt, sowie kein orales Kontrastmittel verabreicht worden sein. Eine Woche vor der Untersuchung sollten keine Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine etc.) eingenommen werden.

TAG VOR DER UNTERSUCHUNG

- Keine ballaststoffreichen, blähenden Lebensmittel (Vollkornprodukte, Obst, Salat, Gemüse)
- Wenig kohlehydratreiche Mahlzeiten essen (Nudeln, Getreide-, Kartoffelgerichte)

14 STUNDEN VOR DEM TERMIN (ab 18 Uhr bei Termin um 8 Uhr)

- Nichts mehr essen (auch keinen Kaugummi kauen oder Zuckerl essen)
- Nur mehr Leitungswasser oder stilles Mineralwasser trinken
- Nicht mehr rauchen

TAG DER UNTERSUCHUNG

- Kein Frühstück, eventuell ein Glas (1/4 l) warmes Leitungswasser
- Zähneputzen mit Zahnpasta, jedoch keine Mundspülung verwenden
- Zahnprothesenträger dürfen keine Haftmittel verwenden.
- Keinen Lippenstift verwenden
- Medikamente (mit Ausnahme von Vitaminen, Abführmitteln und Antibiotika) können mit reinem Wasser eingenommen werden.
- Nicht rauchen

TESTDURCHFÜHRUNG

- Nach einer Nüchtern-Messung wird die entsprechende Testlösung verabreicht, die zügig innerhalb von maximal fünf Minuten auszutrinken ist.
- Die Untersuchung dauert mindestens zwei Stunden.
- Während dieser Zeit wird in regelmäßigen Abständen eine Messung der Ausatemluft durchgeführt.
- Es ist erforderlich, bis Testende nüchtern zu bleiben und nicht zu rauchen.

- **Telefonnummer der
Internen Ambulanz**
05 055472-24240

ERNÄHRUNG AM TAG VOR DER UNTERSUCHUNG

Leicht verdauliche Kost (Basis Leichte Vollkost)

ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL

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

NICHT ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL

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

Am Vortag wird eine frühe Abendmahlzeit empfohlen, welche nicht zu üppig ausfallen soll.