

➤ **Telefonnummer der  
Kinderambulanz**  
05 055472-24850

## H2 ATEMTEST BEI KINDERN

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 SK BAD ISCHL

Liebe Eltern!

Bei Ihrem Kind soll ein H2-Atemtest durchgeführt werden.

Wir ersuchen Sie daher, nach Aufklärung und Überweisung durch Ihren Hausarzt um eine telefonische Terminvereinbarung (Tel. 05 055472-24850) auf der Kinderstation.

Falls bei Ihrem Kind zwei Zuckerarten ausgetestet werden sollen, sind zwei separate Termine nötig. Im Salzkammergutklinikum Bad Ischl kann die Verträglichkeit von folgenden Stoffen getestet werden:

- **Lactose**
- **Lactulose**
- **Glucose**
- **Fruktose**
- **Sorbit**

Termin: \_\_\_\_\_ um 8:00 Uhr im Zentrallabor

### Kurz vor dem Termin am Untersuchungstag:

Bitte melden Sie sich im EG in der Aufnahme unter „Kinderambulanz“ an und gehen danach unmittelbar auf die Kinderstation in den 2. Stock.

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. Für die Befundbesprechung mit einer Ärztin/einem Arzt ist ein eigener Termin auf der Kinderstation zu vereinbaren, um eventuelle Folgemaßnahmen einzuleiten.

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

### 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.

➤ **Telefonnummer der  
Kinderambulanz**  
05 055472-24850

## EINZUHALTENDE MASSNAHMEN

### 4 WOCHEN VOR DER UNTERSUCHUNG

- Kein Antibiotikum einnehmen
- Keine Darmspiegelung oder Darmspülung durchführen
- Kein orales Kontrastmittel verabreichen

### 1 WOCHE VOR DER UNTERSUCHUNG

- Keine Nahrungsmittelergänzungen (Vitamine ....)

### 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 und trinken
- Nur Leitungswasser oder stilles Mineralwasser trinken
- Nicht mehr rauchen
- Keinen Kaugummi oder Zuckerl

### 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  
Kinderambulanz**  
05 055472-24850

## 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.

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.