

☛ **Telefonnummer der
Internen Ambulanz**
05 055473-24230

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 Salzkammergutklinikum Gmunden kann die Verträglichkeit von folgenden Stoffen getestet werden:

- **Laktose**
- **Fruktose**
- **Sorbit**

TERMIN

Wir ersuchen Sie, nach Aufklärung und Überweisung durch den Hausarzt, um eine telefonische Terminvereinbarung. **Anrufzeit:** 07:00 bis 12:00 Uhr – **Kontakt:** 05 0554 73 24230 (Int. Ambulanz)

Termin: _____ **um 07:00 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 Zentralaufnahme im EG für die Interne Ambulanz an.

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. Nach Diagnosestellung wird, bei Bedarf, ein Termin mit der Diätologie vereinbart.

Da zwischen den 30-minütigen Analysen Wartezeiten anfallen, empfehlen wir Ihnen, eventuell Lesestoff o. Ä. mitzunehmen.

TESTPRINZIP

Der Test beruht auf der Messung der Konzentration des Wasserstoffs (H₂) 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 (H₂). Ein Teil dieses Wasserstoffes gelangt über das Blut zur Lunge und wird abgeatmet. Die H₂-Konzentration kann somit in der Atemluft gemessen werden.

INFORMATION

Salzkammergut-Klinikum

Bad Ischl • Gmunden • Vöcklabruck

Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**
Universitäts-Lehrkrankenhaus

- ↘ **Telefonnummer der
Internen Ambulanz**
05 055473-24230

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 (Nudel, 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

AM UNTERSUCHUNGSTAG

- Kein Frühstück, eventuell ein Glas (1/4 l) warmes Leitungswasser
- Es wird empfohlen, die Zähne zu putzen, jedoch keine Mundspülung zu verwenden
- Keinen Lippenstift verwenden
- Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel 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 etwa drei 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 055473-24230

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
- leicht 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.