



H₂-Atemtest

Bei Ihnen soll eine Funktionsprüfung mit einem H₂-Atemtest durchgeführt werden. Dieser Termin ist für Sie reserviert. Bitte kommen Sie pünktlich oder geben Sie rechtzeitig Bescheid, falls Sie diesen Termin nicht einhalten oder wahrnehmen können.

Der H₂-Atemtest:

Viele Menschen haben Beschwerden nach der Nahrungsaufnahme von Kohlenhydraten, die mit Blähungen, Durchfall oder Unwohlsein einhergehen können. Die Ursache ist in der Regel ein Mangel an einem oder mehreren Enzymen des Darms. In einem solchen Falle werden Kohlenhydrate wie Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) nicht vollständig durch Enzyme aufgeschlüsselt und vom Dünndarm resorbiert, sondern gelangen unverändert in den Dickdarm und werden dort von Bakterien unter Gasbildung verwertet. Eines der entstehenden Gase ist Wasserstoff (H₂), der in die Blutbahn aufgenommen und über die Lunge abgeatmet wird. Den H₂-Anstieg können wir in der Ausatemluft messen und damit eine Unverträglichkeit für Laktose und Fruktose nachweisen. Bei speziellen Fragestellungen kann auch eine pathologische Keimbesiedlung des Dünndarmes (Glukosetest) aufgedeckt werden.

Testdurchführung:

Vor der Einnahme der Testsubstanz wird der H₂-Ausgangswert bestimmt. Bei einer Erhöhung des Ausgangswertes ist eine sichere Bewertung des Testes nicht möglich. Eine gute Vorbereitung (siehe Rückseite) ist daher in Ihrem Interesse und vermeidet unnötige und für Sie zeitaufwendige Wiederholungsuntersuchungen. Nach einem regelrechten Ausgangswert erhalten Sie ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker, je nach Anforderung Laktose, Fruktose oder Glukose. Dies sollten Sie zügig austrinken. Im Weiteren wird in regelmäßigen Zeitabständen erneut die H₂-Konzentration in der Atemluft gemessen. Die Untersuchung dauert in der Regel drei Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich treten bei verzögerter Magen-Darm-Passage auch erst am Nachmittag typische Beschwerden auf (Blähungen, Durchfall). Die Auswertung und Befundung erfolgt im Labor. Der Befund geht Ihnen schriftlich zu.



Vorbereitung auf den H₂-Atemtest:

- Der Test wird morgens nüchtern durchgeführt.
- Mindestens acht Stunden vor dem Test und während der Testdurchführung darf nicht gegessen und nicht getrunken werden.
- Am Tag des Tests darf vor und während der Testdurchführung nicht geraucht werden.
- Auf sportliche Aktivität vor und während des Tests soll verzichtet werden.
- Die persönliche Mundhygiene am Morgen vor dem Test sollte normal durchgeführt werden.
- Keine Antibiotika-Einnahme bis mindestens vier Wochen vor Testbeginn.
- Keine Darmspiegelung, Kolonreinigung oder endoskopische/chirurgische Eingriffe bis mindestens zwei Wochen vor Testbeginn.

Folgende Medikamente sollten mindestens 24 Stunden vor dem Test abgesetzt werden (wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie bitte mit ihrem behandelnden Arzt):

- Laxantien (z.B. Lactulose, Macrogol, Natriumpicosulfat),
- Protonenpumpenhemmer (z.B. Omeprazol, Pantoprazol, Esomeprazol, Nexium, Antra)
- Probiotika (z.B. Symbioflor, Mutaflor, Paidoflor, Colibiogen etc.)
- Prokinetika (z.B. Metoclopramid, Paspertin, Domperidon, Motilium, Resolor),
- Quell- und Füllstoffe (Weizenkleie, Flohsamen, Mucofalk, Leinsamen)

Auf folgende Nahrungsmittel soll 24 Stunden vor dem Test verzichtet werden:

- schlecht resorbierbare Nahrungsmittel und Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt (z.B. Vollkornprodukte, Müsli, Salate, Rohkost, Pilze)
- blähende Speisen (z.B. Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, Kohl, Zwiebeln)
- Fertigprodukte und frittierte Speisen
- kohlenhydratreiche Mahlzeiten (z.B. Nudeln, Backwaren, Kartoffeln)
Reis ist unbedenklich
- Kuchen, Süßigkeiten
- Obst, Fruchtsäfte, Softdrinks und „Light-Getränke“
- Milch und Milchprodukte

Was Sie am Vortag der Untersuchung essen und trinken können:

- leicht verdauliches gedünstetes oder gekochtes Gemüse
- kleinere Mengen leicht verdauliches rohes Gemüse (z.B. Gurke, Tomate)
- Ei, Omelett,
- Fleisch und Fisch
- Reis, Haferflocken
- Tee ohne Zucker, stilles Wasser / Wasser mit wenig Kohlensäure

Die Nüchtern-Periode von mindestens acht Stunden vor Testdurchführung ist einzuhalten (nichts essen oder trinken, auch keine Bonbons oder Kaugummis, nicht rauchen)