



Vorbereitung auf den H2-Atemtest zum Nachweis einer Aufnahmestörung von Laktose, Fruktose, oder einer bakteriellen Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO)

Wir beabsichtigen bei Ihnen am _____ um _____ Uhr einen H₂-Atemtest durchzuführen.

Bei dem Funktionstest kann geklärt werden, ob eine Aufnahmestörung (Malabsorption) von Laktose, Fruktose oder eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarmes vorliegt.

Die Untersuchung dauert ca. 3 Stunden. Pro Untersuchung kann nur eine Substanz getestet werden.

Bitte beachten Sie dringend folgende Anweisungen zur Vorbereitung:

- **4 Wochen** vorher keine Einnahme von Antibiotika
- **4 Wochen** vorher keine Darmspiegelung
- **2 Wochen** vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Esomeprazol, Pantoprazol, Omeprazol)
- **1 Woche** vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und darmreinigenden Medikamenten
- **Am Vortag der Untersuchung:**

Essen Sie keine blähenden Speisen (z.B. Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Kraut).

Vermeiden Sie unbedingt alle anderen Lebensmittel, auf die Sie mit Durchfall oder Blähungen reagieren.

Erlaubte Nahrungsmittel:

- Fisch, Garnelen
- Geflügel
- Weißbrot
- Nudeln
- Reis
- Spargel
- laktosefreie Milchprodukte
- stilles Wasser, Tee

Verbotene Nahrungsmittel:

- Milchprodukte
- Süßes jeglicher Art
- Fleisch (außer Geflügel)
- Hülsenfrüchte, Obst
- Blattsalate
- blähendes Gemüse
- Vollkorn- und Schwarzbrot
- Kartoffeln
- Eier, Muscheln
- Süßstoffe
- Alkohol, Fruchtsäfte

In geringen Mengen erlaubt:

- Nüsse
- Karotten
- Zucchini
- Avocado
- Tomaten

Essen Sie nach 18 Uhr nichts mehr! Trinken Sie nur noch stilles Wasser.

Am Tag der Untersuchung

Bitte am Tag der Untersuchung die Zähne nicht mit Zahncreme putzen und kein Mundwasser benutzen. Kein Bonbon oder Kaugummi! Am besten eine neue Zahnbürste nur mit Wasser benetzt.

Verhalten während der Untersuchung

- Keine vermehrte körperliche Aktivität
- Nicht rauchen
- Keine Einnahme von Speisen und Getränken bis der Test komplett beendet ist.