

Vorbereitung für einen H2-Atemtest

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Termin zum Atemtest ist am:

Bitte kommen Sie zu diesem Atemtest **nüchtern**. Das bedeutet, dass Sie 12 – 14 Stunden vor dem Test nichts essen dürfen. Die letzte Mahlzeit sollte ballaststoffarm und ohne blähende Nahrungsmittel wie z. B. Kohl, Zwiebel etc. sein. Trinken Sie bitte nur noch stilles Wasser.

Vor einem **Laktoseintoleranztest** am Vortag keine laktosehaltigen Lebensmittel zu sich nehmen.

Vor einem **Fruktoseintoleranztest** am Vortag keine fruktosehaltigen Lebensmittel zu sich nehmen.

Am Untersuchungstag:

- Nicht Rauchen
- Kein Kaugummi kauen
- Keine Haftcreme für Prothesen verwenden
- Keine Medikamente einnehmen
- Bitte unbedingt Zähne putzen, Zahnbürste und Zahnpasta zusätzlich mitbringen

Vier Wochen vor dem Test:

- Kein Antibiotikum nehmen
- Keine Darmspiegelungen

Ablauf der Untersuchung:

Am Untersuchungsmorgen wird bei beiden Tests zuerst der Nüchternwert gemessen. Dann bekommt man den in Wasser gelösten Fruchtzucker bzw. Milchzucker zu trinken.

Beim H2-Atemtest auf Laktose wird 5x alle 30 Minuten gemessen, beim H2-Test wird 7x gemessen, davon die ersten 5x alle 15 Minuten und die letzten 2x mit je 30 Minuten Abstand.

Bitte bringen Sie eine Uhr mit, damit Sie sich selbstständig nach der entsprechenden Zeit bei uns an der Anmeldung melden können.

Fruktosefreie Lebensmittel

- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Getreideprodukte
- Milchprodukte
- Gemüse
- Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier
- Wasser, Kaffee, Tee (in Maßen)
- Kräuter
- Gewürze
- Traubenzucker zum Süßen (in Maßen)

Alle fruchtzuckerhaltigen Lebensmittel und Getränke am Vortag meiden!

Laktosefreie Lebensmittel

- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Getreideprodukte
- Gemüse
- Obst
- Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier
- Wasser, Kaffee, Tee, Saft
- Kräuter
- Gewürze
- Traubenzucker

Alle milchzuckerhaltigen Lebensmittel und Getränke am Vortag meiden!