

# UNVERTRÄGLICHKEITEN-TEST VORBEREITUNG

SN<sup>2</sup>

Der H2-Atemtest dient dem Nachweis der Laktoseintoleranz, der Fruktosemalabsorption, der Sorbitintoleranz bzw. der Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO). Dabei wird die Wasserstoffkonzentration der ausgeatmeten Luft nach dem Trinken einer Lösung bestimmt.

## 4 Wochen vor der Testung

- Der H2-Atemtest ist erst 4 Wochen nach Beendigung einer Antibiotika-Therapie möglich.
- Keine Darmspiegelung (Colonoskopie) oder Röntgen-Darmuntersuchung mit Darmspülung 4 Wochen vorher.

## 3 Tage vor der Testung

- Darmbewegungshemmende oder -fördernde Medikamente (z.B. Imodium®, Motilium®, Movicol®, Molaxole® ) absetzen

## 1 Tag vor der Testung

- meiden von
  - Körner & Samen
  - Vollkorn
  - Obst (bei Fruktosetestung)
  - Milchprodukte (bei Laktosetestung)
  - Nüsse
  - Kohl- und Krautgemüse
  - Lightprodukte oder zuckerfreie Produkte
- um 18.30 Uhr die letzte Mahlzeit (12-14 Stunden Nüchternphase vor Testung!)
- nur Leitungs- und Mineralwasser, ungezuckerter Tee möglich

## Am Testtag

- Warmes Glas Wasser nach dem Aufstehen trinken.
- Weiterhin keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi
- Absolutes Rauchverbot!
- Leitungswasser: einige Schlucke erlaubt
- Notwendige Medikamente für Diabetes, Blutdruck, Schilddrüse etc. dürfen eingenommen werden.

**Ohne Einhaltung der Vorbereitung kann die Testung nicht erfolgen!**

# TAG VOR DER TESTUNG

SN<sup>2</sup>

## Frühstück/Abendessen

- Toastbrot hell/Weißbrot/Semmel
- Schinken/Schnittkäse (max. 2 Blatt)
- Cornflakes mit laktosefreier Milch
- hartgekochte Eier/Eierspeise

## Mittagessen

- Fleisch jeder Art (nicht paniert)
- Fisch jeder Art (nicht paniert)
- Reis hell (Basmati, Langkorn, Rundkorn), helle Nudeln (Weizennudeln), Kartoffeln frisch gekocht
- Gemüse gekocht außer Sauerkraut, Kohlgemüse, größere Mengen an Zwiebeln & Knoblauch
- Gewürze jeder Art (außer Fertigmischungen)

## Getränke

- Wasser
- ungesüßter Tee
- Kaffee (mit laktosefreier Milch)

## meiden von

- Körner & Samen
- Vollkorn
- Obst
- Milchprodukte (außer geringe Mengen an Käse sind ok)
- Nüsse
- Kohl- und Krautgemüse
- Lightprodukte oder zuckerfreie Produkte

letzte Mahlzeit um 18:30 Uhr

# UNVERTRÄGLICHKEITEN-TEST ALLGEMEINES

SN<sup>2</sup>

## Durchführung des H2-Atemtests

Testdauer: maximal 180 Minuten = 3 Stunden

- Während des Tests keine Nahrungsaufnahme, kein Kaugummi, nicht rauchen!
- Bestimmung des H2-Nüchternwertes in der Ausatemluft
- Trinken der Lösung - Achtung: Das Trinken der Zuckerlösung kann Ihre Symptome (z.B. Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe) am Tag der Testung vorübergehend (bis längstens 8 Stunden nach dem Test) auslösen bzw. verstärken.
- Bestimmung des Wasserstoffgehalts in der Ausatemluft alle 15 Minuten.
- Das Ergebnis liegt am Ende der Testung vor.

## Ab wann liegt ein positives Ergebnis vor?

- Anstieg des H2-Atemgehalts um 20ppm bzw. 10 ppm je nach Lösung des Ausgangswerts.
- Zusätzliche Symptomatik während oder nach der Testung

## Weitere Informationen

- Pro Tag kann nur eine Testung durchgeführt werden.
- Kinder ab dem 8. Lebensjahr können getestet werden.
- Nach der Testung erhalten Sie ein Testprotokoll für zu Hause. Bei einem positiven Ergebnis können Sie ein Beratungsgespräch mit Aufklärung über das Essverhalten in Anspruch nehmen.

