

- **G**astroenterologischer
- **S**chwerpunkt
- **I**llertal

Dr. med. G. Herold • Lindenstraße 1 • 89165 Dietenheim

Dr. med. Gerhard Herold
 Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie
 Proktologie -- Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Lindenstraße 1
 89165 Dietenheim
 e-mail: praxis@dr-g-herold.de
 Internet: www.dr-g-herold.de
 Tel. (07347) 919494
 Fax (07347) 919495

Richtlinien zur Ernährung und Vorbereitung für den H₂ - Atemtest

Bei Ihnen soll eine Untersuchung zur Beurteilung des Dünndarms mit einem Atemtest durchgeführt werden.

Ihr Termin: Mo Di Mi Do Fr **Datum:** _____ **Uhrzeit:** _____

Dieser Termin ist für Sie reserviert. Bitte kommen Sie pünktlich, oder geben Sie rechtzeitig Bescheid, falls Sie diesen Termin nicht einhalten oder wahrnehmen können !.

Die bei Ihnen geplante Funktionsprüfung soll die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren.

Das Prinzip des H₂-Atemtests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den bakteriellen Abbau eines zugeführten Zuckers im Magen-Darm-Trakt. Wird ein Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird Wasserstoff gebildet, der über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H₂) kann mit einem kleinen elektrochemischen Messgerät in der Atemluft gemessen werden.

Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (**Laktosetest**), Fruchtzuckerunverträglichkeit (**Fruktosetest**), Sorbitunverträglichkeit (**Sorbitest**), einer Keim-/Fehlbesiedlung des Dünndarms (**Glukosetest**) und einer beschleunigten Dünndarmpassage (**Laktulosestest**) gemacht werden.

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in einen handlichen Wasserstoff-Monitor, der die Wasserstoffkonzentration (H₂) bestimmt. Dies ist der Ausgangswert, bei einer Erhöhung der Werte liegen Umstände vor, die mit einer Durchführung des Tests nicht sicher vereinbar sind.

Sie erhalten dann ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker und sollten es zügig austrinken. Anschließend wird in Zeitabständen von 20 Minuten in der Atemluft (in der letzten Portion!) erneut die Wasserstoffkonzentration gemessen. Sie blasen in das Mundstück (wie bei einer Flöte), bis der letzte Rest Atemluft in das Mundstück gelangt.

Die Untersuchung dauert mindestens zwei, **eher drei** Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich treten bei Verzögerungen des Transports **auch erst am Nachmittag typische Beschwerden** auf (die Sie aus Ihrem Alltag kennen; Blähungen, Durchfall).

Bitte rufen Sie uns in diesem Fall noch einmal zur Rück-Information an (Tel. 07347-919494)
 Oder schicken Sie uns einfach eine eMail an: info@dr-g-herold.de

Die Untersuchung kann nur durchgeführt werden, wenn Sie sich korrekt vorbereitet haben (sonst ist bereits der Ausgangswert erhöht):

Bis zu vier Wochen vor der Untersuchung:

Sie dürfen/sollten in den letzten (mind. !) zwei, bis vier Wochen keine Antibiotika eingenommen haben, oder eine Darmreinigung absolviert haben (z.B. Darmspiegelung oder Darmröntgenuntersuchung).

Bis zu drei Tage vor der Untersuchung

3 Tage vor der Untersuchung sind Medikamente, die die Bewegungsabläufe im Darm hemmen oder fördern (z.B. Imodium, Loperamid, Paspertin, Metoclopramid, Domperidon, Buscopan, etc.), abzusetzen, aber auch säurehemmende Mittel wie Omeprazol, Esomeprazol, Pantoprazol., Pariet und Ranitidin.

Blatt bitte wenden !!

INF-AP-AV-Vorbereitung H₂ Atemtest; S 1 © Praxis Dr. Herold; letzte Änderung 25.08.2013

Am Vortag sollten Sie:

- **Ab 18:00 Uhr: nichts mehr essen !**
- **Ab 18:00 Uhr nur noch ungesüßten Tee und stilles Wasser (bis 24 Uhr) trinken**
- **ab 18:00 Uhr: nicht mehr rauchen**
- Am Tag vor der Untersuchung sollte die Ernährung **kohlehydratarm** sein (wenig Weißmehlprodukte wie z.B. Nudeln, Toastbrot, Kuchen, möglichst keine Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Mais (z.B.)), fein vermahlene Vollkornbrot, (wenig) Vollkornnudeln essen
- Wenig/keine: pure Fruchtsäfte und Limonaden
- Keine Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen
- Wenig Rosinen, Müsli mit Trockenfrüchten oder Trockenpflaumen essen
- Allgemein: keine Süßigkeiten mehr essen
- Auf Milch und Milchprodukte verzichten
- Ab 18:00 Uhr: **keinen Alkohol** trinken
- Keine quellenden Abführmittel mehr zu sich nehmen

Am Untersuchungsmorgen / -Tag

Die Zähne sollen am Untersuchungsmorgen nur gründlich mit Wasser (ohne Zahnpasta) geputzt werden, bitte benutzen Sie auch keine Mundspüllösung!

Am Tag der Untersuchung bitte kein Parfüm, keine alkoholischen Deodorants, oder After Shave benutzen, da das Testgerät empfindlich auf solche Luftveränderungen reagiert.

Wichtig: Nichts essen und trinken; keine: Bonbons, Kaugummi, Tabletten; nicht rauchen.

Der Untersuchungsablauf wird drei Stunden betragen, bringen Sie sich etwas zum Lesen mit

Während der Untersuchung

1. Während der dreistündigen Untersuchung ist körperliche Aktivität zu meiden.
2. Auch während der Untersuchung muss Nikotinkarenz eingehalten werden.
3. Die Einnahme von Speisen und Getränken ist erst möglich, wenn der Test komplett durchgeführt ist (nach ca. 3 Stunden)

Eine kleine Hilfe mit erlaubten Nahrungsmitteln am Vortag:

Getränke:

Kräuter-Tee, Kaffee, Malz-Kaffee, Gemüse-/ Hühnerbrühe (am besten selbst gekocht), stilles Wasser, Reis- und Haferdrink ohne Zuckerzusatz)

Gemüse (gedünstet, gekocht oder püriert):

Aubergine, Spinat (kein Rahmspinat), Tomate, Zucchini, Karotte, Spargel, Mangold, Pastinakenm Petersilienwurzel, Rhabarber, Kartoffeln

Obst, etc.:

Aprikose, Avocado, Banane (höchstens eine am Tag), Mandarine, Papaya, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse (in geriebener Form oder als Mus, keine Erdnüsse), Samen und Kerne, wenig Trockenobst, bzw. -früchte.

Fisch, Fleisch (gekocht oder gegart im Backofen, Dampfgarer), Wurst:

Magere Sorten, wie z.B. Forelle, Scholle, Seelachs, Seezunge, Kalbfleisch, Puten- /Hähnchenbrust, Tafelspitz (ungepökelt), (Koch-)Schinken, Roastbeef, Putenbrustaufschnitt.

Getreide:

Weizenmischbrot, fein vermahlene Dinkelbrot/Brötchen.