

Der Wasserstoffatemtest (H₂)

Mit dem Wasserstoff-Atemtest können verschiedene Unverträglichkeiten, z.B. Fructose (Fructose) oder Milchzucker (Lactose) getestet werden.

Der Test ist Nicht-invasiv (**keine Blutentnahme nötig**) und sehr genau!

Damit der Test bei Ihnen erfolgreich durchgeführt werden kann, sind folgende

Punkte **ZWINGEND** zu beachten:

- Letzte Nahrungsaufnahme 12-14 Stunden vor dem Test (nur eine kleine Mahlzeit ohne Ballaststoffe, keine blähenden Nahrungsmittel wie Lauch, Kohl, Zwiebel, Erbsen, Bohnen, Äpfel, frisches Brot und andere schwer verdauliche Nahrungsmittel etc. essen), auch keinen Kaugummi mehr kauen
- Nur Wasser ohne Kohlensäure trinken
- 12 Stunden vor dem Test nicht mehr rauchen und keine körperl. Anstrengung
- Am Morgen des Testtages keine Zahnpasta und Haftcreme für Prothesen verwenden sowie nichts trinken
- Am Testtag keine Vitamintabletten zu sich nehmen, Abführmittel spätestens drei Tage vor dem Test absetzen (alle anderen Medikamente können in der Regel mit klarem Wasser am Testtag eingenommen werden, müssen aber vorher mit dem Arzt abgesprochen werden)
- **Bringen Sie am Testtag Ihre Zahnbürste und Zahnpasta mit!**
- Nehmen Sie sich etwas zu lesen mit, abhängig vom Test kann dieser bis zu 3 Stunden dauern

Wie funktioniert der Test:

- Sie bekommen nach der Nüchternmessung eine Testsubstanz zu trinken und blasen dann in regelmäßigen Abständen in das Testgerät. Sollte es dabei zu einem Anstieg des Wasserstoffes kommen, wird dieser vom Testgerät gemessen. Damit der Wasserstoff genügend Zeit hat, aus der Blutbahn in die Lunge überzutreten, müssen Sie die Luft nach dem Einatmen 15 Sekunden anhalten. Ist der im Gerät angezeigte Countdown abgelaufen, atmen Sie bitte langsam und gleichmäßig in das Gerät aus. Wichtig ist dabei, die Lunge möglichst komplett zu entleeren.
- Während des ganzen Tests dürfen Sie sich körperlich nicht anstrengen, da dies zur Veränderung der Messwerte führt. Wenn Sie vom Wartezimmer z.B. auf die Toilette gegangen sind, warten Sie mind. eine Minute bis zur Abgabe der Atemprobe.
- **Während des Tests darf nicht geraucht, gegessen, getrunken oder Kaugummi gekaut werden.**

- Achten Sie auf Veränderungen oder Beschwerden wie zum Beispiel: Sodbrennen, Rumoren im Bauch, Durchfall, Kopfschmerzen, Übelkeit. Alle Informationen werden gesammelt.
- Nicht bei allen PatientInnen, die auf die Testsubstanz reagieren, ist auch ein Wasserstoffanstieg zu verzeichnen. In diesem Fall wird Ihnen zur Verifizierung ein weiterer Zucker verabreicht.
- Manche PatientInnen reagieren auf mehrere Substanzen. Weitere Atemtests können dadurch notwendig werden.
- Sie können unmittelbar nach den Tests (nach dem letzten Pusten) wieder normal Essen und Trinken und haben auch sonst keinerlei weitere Einschränkungen zu beachten.

Pro Tag kann in der Regel immer nur 1 Atemtest bei Ihnen durchgeführt werden!

Durchführung des H₂-Atemtest bei:

- Diagnose von Fruktosemalabsorption
- Diagnose von Laktoseintoleranz
- Diagnose von Unverträglichkeit von Zuckeraustauschstoffen
- Durchfälle
- Blähungen
- Übelkeit
- Reizdarmsyndrom
- bakterielles Überwucherungssyndrom

Zu beachten:

- **Keine Antibiotikaeinnahme bis 4 Wochen** vor dem Test
- **Keine Coloskopie** oder andere Darmuntersuchungen **bis 4 Wochen vor** dem Test