



H2-Atemtest

Vorbereitung auf den Test:

- Am Vortag **bitte spätestens ab 17.00 Uhr nicht mehr essen.**
- Am Vortag sollten **KEINE** Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil sowie Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrut gegessen werden. Auch sollten Sie Milch und/oder Fruchtsäfte meiden. Empfehlenswert sind z.B. Reis und Fisch. Bitte **NUR** Wasser und Tee trinken. Günstig ist es auch, am Morgen vor der Untersuchung noch ein Glas warmes Wasser zu trinken.
- Vor dem Test ist eine **Nikotinabstinenz** von mindestens 8h bis 10h einzuhalten. Bitte auch kein Kaugummi kauen. Am Morgen der Untersuchung die Zähne bitte gründlich **ohne Zahnpasta** und mit warmem Wasser putzen, Prothesenträger dürfen aber am Untersuchungstag **kein Haftmittel** verwenden.
- Ferner sollten die letzten **vier** Wochen vor der Untersuchung **keine Antibiotika** eingenommen werden, eine **Darmspiegelung** sollte mindestens **vier** bis **sechs** Wochen zurückliegen.

Test:

In der ausgeatmeten Luft des Menschen ist Wasserstoff (H₂) enthalten, welche in ppm (part per million) gemessen werden kann. Eine erhöhte Wasserstoff-Konzentration beruht auf Kohlenhydraten, die mit der Nahrung aufgenommen und nicht im oberen Teil des Magen-Darm-Traktes ordnungsgemäß verdaut bzw. resorbiert werden, sondern in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie unter Bildung von Wasserstoff von Bakterien vergoren. Der Wasserstoff diffundiert durch die Darmwand, gelangt in die Blutbahn und wird über die Lunge abgeatmet. Dieses wird im Test gemessen.

Bei vorangehenden medizinischen Untersuchungen werden häufig strukturell keine krankhaften Veränderungen an Magen oder Darm gefunden. Funktionell wird die (Fehl-)Diagnose eines Reizmagens oder Reizdarmes gestellt.

Je nach Gabe von verschiedenen Kohlenhydraten können Verdauungsstörungen hinsichtlich Lactose (Milchzucker) oder Fructose (Fruchtzucker) bzw. andere Kohlenhydrate wie Sorbit, Stärke etc. diagnostiziert werden. Messbar ist so auch, wie lange Speisen brauchen, um Magen, Dünndarm und Dickdarm zu passieren. Ferner kann mit Hilfe einfacher Zucker eine Bakterielle Fehlbesiedlung des oberen Dünndarmes vermutet werden.

Getrunken wird eine Test-Substanz bestehend aus einem der genannten Zucker sowie 250 ml Wasser. Die Test-Substanz sollte zügig innerhalb von einigen Minuten getrunken werden. Dann erfolgen die Messungen am Gerät. Unser medizinisches Fachpersonal übt mit Ihnen vorher die Art der Ausatmung in das Gerät und betreut Sie während der Untersuchung.

Erstellt wird zunächst ein Nüchternwasserstoffwert in der Atemluft. Sollte dieser im erwarteten Bereich liegen, kann die Untersuchung gestartet werden. Je nach Test-Substanz bzw. Art des Zuckers erfolgen dann Messungen im Abstand von 10 bis 30 min. Gemessen wird über einen Zeitraum von 2 bis 3h.

Sehr wichtig sind Ihre Angaben zu möglich auftretenden Symptomen wie Völlegefühl, Blähungen, allgemeinem Unwohlsein oder auch Kopfschmerzen etc.. Um Sie nicht zu stark zu belasten, wählen wir in der Regel eine relativ niedrige Konzentration der Test-Substanz. Eine Gefährdung durch den Test besteht nicht, bzw. haben wir vorsorglich Maßnahmen für mögliche Zwischenfälle getroffen.

Das Ergebnis des Tests wird Ihrem Hausarzt zugeschickt und/oder nach Vereinbarung mit Ihnen besprochen.

Ihr Praxisteam