



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen soll ein **H₂-Atemtest** durchgeführt werden. Um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, bitten wir Sie, folgende Hinweise zu beachten:

Planen Sie für die Untersuchung 2 bis 3 Stunden ein. Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin aus der Apotheke **nur den benötigten zu testenden Zucker** mit:

- 50 g Laktose
- 25 g Fruktose
- 10 g Sorbitol
- 50 g Glukose (nur nach Absprache!)

Damit der H₂-Atemtest ein verwertbares Ergebnis liefert, bitte:

- 4 Wochen vorher kein Antibiotikum einnehmen
- 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- 1 Woche vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und darmreinigenden Medikamenten
- 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantozol, Omep)
- 4 Tage vorher keine H₂-Blocker (z.B. Zantic)
- Zwei Stunden vor dem Test keine stärkere körperliche Belastung

Bei der Ernährung bitte beachten:

- Letzte Mahlzeit spätestens 14 Stunden vor Untersuchungsbeginn
- Rauchen max. 6 Stunden vor Untersuchungsbeginn
- Am Morgen der Untersuchung keine Zahn- und Mundhygiene (Zahncreme, Zahnpflege, Haftcreme) verwenden.
- Keine Kaugummis
- Letzte Kohlenhydrate spätestens um 14 Uhr! Abends eignet sich eine leichte Brühe.
- Stilles Wasser können Sie noch bis zu 2 Stunden vor Untersuchungsbeginn trinken.
- Am Vortag der Untersuchung nur leichte Kost essen. Folgende Tabelle gibt Hilfestellung:

<i>Erlaubte Nahrungsmittel</i>	<i>In geringen Mengen erlaubt</i>	<i>Verbotene Nahrungsmittel</i>
Fisch, Geflügel	Nüsse	Lactosehaltige Milchprodukte
Weißbrot	Karotten, Zucchini, Avocado	Süßigkeiten, Obst, Süßstoffe
Reis	Tomaten	Hülsenfrüchte
Lactosefreie Milchprodukte	Eier	Schwerverdauliches Gemüse
Stilles Wasser, Tee	Fleisch	Vollkornbrot, Müsli
Leichtverdauliches Gemüse	Kartoffeln, Nudeln	Alkohol, Fruchtsäfte