

Vorbereitung H₂-Atemtest (Dauer des Tests ca. 2 h)

Die Untersuchung macht nur wirklich Sinn, wenn Sie möglichst ideal vorbereitet sind (sonst ist möglicherweise bereits der Ausgangswert erhöht):

4 Wochen vorher:

- Keine Antibiotika einnehmen
- Keine Coloskopie oder kontrastmittelverstärkte Röntgenaufnahme des Darmes

72 Stunden (3 Tage) vorher:

- Medikamente absetzen, welche die Verdauung beeinflussen (z. B. Paspertin, Motilium, Imodium, etc.)
- Keine starken Abführmittel einnehmen
- Nicht bei akutem Durchfall
- Keine Quellmittel (z. B. Weizenkleie, Flohsamen, Leinsamen, etc.)

24 Stunden (1 Tag) vorher:

- Keine kohlenhydratreichen Mahlzeiten wie Nudeln, Weißbrot, Süßes (z. B. Kuchen, etc.)
- Kleine blähenden Speisen (z. B. Bohnen, Kohl, Zwiebeln usw.)
- Keine Mundspülung und Gurgeln mit antiseptischer Lösung
- Keine Aufnahme der zu prüfenden Substanz (keine Früchte, Fruchtsäfte, etc. bei Fructose; keine Milchprodukte bei Lactose; keine Fertigspeisen, Früchte oder Kaugummis vor Sorbit)

14 Stunden vorher: nüchtern

- Nicht Rauchen
- Keine Flüssigkeiten (außer Wasser)
- Keine feste Nahrung
- Morgens vor der Untersuchung kein Zähneputzen oder zumindest Zähneputzen ohne Zahnpasta und keine Mundspülung vornehmen, keine Kaugummis vor der Untersuchung

Verhalten während des H₂-Atemtests:

- Keine körperliche Anstrengung
- Nicht Rauchen
- Nicht Essen und Trinken, Kaugummikauen bis der Test abgeschlossen ist