



## Gastroenterologische Praxis in Rüsselsheim

### Gastroenterologische Praxis

Dr. med. M. Scholz, Dr. med. M. Schöfer, Fr. S. Kvin, Dr. med. M. Bürstell und Kollegen

Eisenstraße 2-4, 65428 Rüsselsheim, Telefon 06142- 8334750

### Untersuchungsaufklärung H<sub>2</sub>- Atemtest

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Dieser Termin ist für Sie reserviert. Bitte kommen Sie pünktlich oder sagen Sie mind. 24 Std. Vorher Bescheid, falls Sie diesen Termin nicht einhalten oder wahrnehmen können.

Die bei Ihnen geplante Funktionsprüfung soll die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren. Das Prinzip des H<sub>2</sub>-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 (H<sub>2</sub>) kann mit einem kleinen elektrochemischen Messgerät in der Atemluft gemessen werden.

Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktosetest), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktosetest), Sorbitunverträglichkeit (Sorbittest)..

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in einen handlichen Wasserstoff-Monitor, der die Wasserstoffkonzentration (H<sub>2</sub>) bestimmt.

Dies ist der Ausgangswert; sollte hierbei eine Erhöhung des Wertes vorliegen, liegen Umstände vor, die mit der Durchführung des Testes nicht vereinbar sind.

Ist der Wert in der Norm erhalten Sie anschließend ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker, welchen Sie zügig austrinken werden. Danach wird in Zeitabständen von 30 Minuten erneut die Wasserstoffkonzentration in Ihrer Atemluft (in der letzten Portion!) gemessen.

Sie pusten in das Mundstück (wie bei einer Flöte), bis der letzte Rest der Atemluft in das Mundstück gelangt.

Die Untersuchung dauert mindestens zwei Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss.

Gelegentlich treten bei Verzögerung des Transportes auch erst am Nachmittag typische Beschwerden auf wie Blähungen oder Durchfall.

## Vorbereitung für den H2-Atemtest

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 in den letzten 4 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, Buscopan, Propulsin etc.), abzusetzen, aber auch säurehemmende Mittel wie Omeprazol, Ome-Q, Omeprazol, Nexium, Pantozol, Pariet und Ranitidine

### AM VORTAG.:

- **Mindestens 15 Stunden** vor der Untersuchung sollten Sie **keine** Nahrung mehr zu sich nehmen. Idealerweise bleiben Sie **ab 14 Uhr des Vortags nüchtern**. Bis Mitternacht dürfen Sie nur noch kohlenstofffreies Mineralwasser und ungesüßten Tee trinken
- Die Ernährung sollte kohlenhydratarm sein (keine Weißmehlprodukte wie z.B. Nudeln, Toastbrot, Kartoffeln, keine Hülsenfrüchte, außerdem auch Fertigprodukte, Fast-Food, Tomatensauce, Süßspeisen und Fruchtsäfte!)
- Bitte **nicht** mehr rauchen!!!
- **keine** Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen
- **keine** Rosinen, Müsli mit Trockenfrüchten oder Trockenpflaumen essen
- auf Milch und Milchprodukte verzichten

### AM UNTERSUCHUNGSTAG:

- Der Mund darf am Untersuchungsmorgen nur gründlich mit Wasser ausgespült werden, bitte benutzen Sie auch **keine** Mundspüllösung oder Zahnpasta!
- Bitte finden Sie sich am Untersuchungstag **absolut nüchtern (bitte auch nicht rauchen)** in unserer Praxis ein.

### Wichtig während der Untersuchung:

1. Während der zweistündigen Untersuchung ist körperliche Aktivität zu meiden (Treppensteigen usw.)
2. Auch während der Untersuchung darf nicht geraucht werden
3. Die Einnahme von Speisen und Getränken ist erst möglich, wenn der Test komplett durchgeführt ist (nach ca. 2 Stunden)

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Praxisteam

## Vorbereitung auf ein H<sub>2</sub>-Atemtest

- 4 Wochen vorher keine Einnahme von Antibiotika
- 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- 1 Woche vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und Darmreinigenden Medikamenten
- 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol, Omeprazol, Pariet oder Nexium) oder motilitätsbeeinflussende Medikamente (z.B. MCP, Raspertin, Imodium, Loperamid oder Buscopan)
- 4 Tage vorher keine H<sub>2</sub>-Blocker (z.B. Zantic, Ranitidin)
- Nikotinverzicht 6 Stunden vor Testbeginn
- Keine Mund- Zahnhygiene am Morgen (Zahnpasta, Spülung, Haftcreme)
- Keine Kaugummis, Bonbons

Nahrungsmittel können den Test erheblich beeinflussen und zu falschen Ergebnissen führen. Daher haben wir in der folgenden Tabelle aufgeführt, was Sie **am Vortag** essen dürfen und was nicht.

### Erlaubte Nahrungsmittel:

- Magerer Fisch, Garnelen
- Geflügel
- Reis
- Spargel
- Lactosefreie Milchprodukte
- Stilles Wasser, Tee
- Suppenbrühe
- Gemüse in kleinen Mengen wie z.B. Karotten, Zucchini, Tomaten

### Verbotene Nahrungsmittel:

- Milchprodukte
- Süßes jeglicher Art
- Fleisch (außer Geflügel)
- Hülsenfrüchte, Obst
- Blattsalate
- Blähendes Gemüse
- Weißbrot, Vollkorn- und Schwarzbrot
- Kartoffeln, Nudeln
- Süßstoffe
- Alkohol, Fruchtsäfte
- CO<sub>2</sub>-haltige Getränke (Kohlensäure)
- Zwiebeln, Knoblauch