

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bestimmte, v. a. mit der Nahrungsaufnahme in Zusammenhang stehende Beschwerden im Bereich des Magen – Darm – Trakts (z. B. Bauchschmerzen, Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten, Völlegefühl, Übelkeit) können durch eine **gestörte Verdauung zuckerhaltiger Nahrungsmittel** im Dünndarm bedingt sein. Je nach Art der Funktionsstörung kann es so z. B. zu einer **Laktoseunverträglichkeit** (Milchzucker) **Fruktoseunverträglichkeit** (Fruchtzucker), **Saccharoseunverträglichkeit** (Haushaltszucker) oder **Sorbit-unverträglichkeit** (Zuckeraustauschstoff) kommen.

Bei ungestörter Dünndarmfunktion werden o. g. Zucker vollständig vom Körper aufgenommen (resorbiert). Bei einer gestörten Verdauung im Bereich des Dünndarms können die o. g. Substanzen u. U. nicht aufgenommen werden und gelangen so in den Dickdarm, wo sie dann von Bakterien zersetzt werden. Die hierbei entstehenden Stoffwechselprodukte (u. a. Fettsäuren und CO₂) können zu oben genannten Beschwerden führen.

Der ebenfalls bei der bakteriellen Verstoffwechslung der Zucker im Dickdarm entstehende **Wasserstoff (H₂)** wird vom Körper aufgenommen und über die Lunge abgeatmet. Die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft kann dabei mittels spezieller Geräte gemessen werden und erlaubt so eine Beurteilung entsprechender Verdauungsstörungen.

Zudem ist es mittels dieses Testverfahrens möglich, weitere Ursachen für Bauchbeschwerden wie eine Besiedlung des Dünndarms mit falschen Bakterien (bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung, H₂ – Atemtest Glukose) oder einen beschleunigten bzw. verlangsamten Transport der Nahrung durch den Dünndarm (H₂ – Atemtest Laktulose) nachzuweisen. H₂-Atemteste sind sichere und für Sie wenig belastende Untersuchungen.

Um den Atemtest in sinnvoller Weise und mit einer aussagekräftigen Beurteilung durchführen zu können, müssen Sie in den Tagen zuvor einige **Verhaltensmaßnahmen** beachten.

Zwei Wochen vor dem Atemtest

Keine Einnahme von **Antibiotika**. Zudem darf in dieser Zeit bei Ihnen **keine Röntgenuntersuchung mit Kontrastmittel** und **keine Darmspiegelung** durchgeführt werden.

3 Tage vor dem Atemtest

Keine Einnahme von **Medikamente mit Wirkung auf den Magen - Darmtrakt** (z. B. Abführmittel, Mittel gegen Übelkeit / Erbrechen oder Bauchkrämpfe).

Am Vortag des Atemtests

Am Tag vor dem Atemtest **dürfen** Sie **Fleisch, Wurst und Fisch** (jeweils gebacken, gekocht oder gegrillt jedoch ohne Panade), **Eier** (gebacken, gekocht) und **grünen Salat** (Essig – Öl – Dressing) essen sowie **Wasser oder ungesüßten Tee** trinken.

Nicht konsumiert werden dürfen Kohlenhydrat- (z. B. Weißbrot, Teigwaren) und **ballaststoffreiche** (z. B. Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) **Nahrungsmittel** sowie **Milch- und Fruchtprodukt**.

Die letzte Mahlzeit sollte spätestens 12 Stunden vor dem Untersuchungstermin eingenommen werden.

Informationen H2 – Atemtest (Laktose, Fruktose, Saccharose, Sorbit)

Am Tag des Atemtests

Am Morgen des Untersuchungstages sowie während der Untersuchung dürfen Sie **nicht essen und trinken** (Ausnahme: kohlenstofffreies Wasser), **kein Kaugummi kauen** sowie **nicht rauchen**. Vor der Untersuchung sollten sie Ihre **Zähne gründlich ohne Zahnpasta reinigen**. Auch sollten **keine Mundspülungen** erfolgen. Eine Stunde vor sowie während der Untersuchung dürfen Sie sich **körperlich nicht anstrengen**.

Zu Beginn des Atemtests werden Sie eine Zuckerlösung (Laktose, Fruktose, Glukose, Laktulose oder Sorbit) zu trinken bekommen. Vor und nach dem Trinken der Zuckerlösung wird **alle 30 Minuten** die Wasserstoffkonzentration (H₂) in Ihrer **Atemluft gemessen**. Für den gesamten Test müssen Sie einen **Zeitraum von ca. 4 Stunden** einplanen. Während der Untersuchung kann es unter Umständen zu **Beschwerden** wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall kommen. Sollte dies auftreten, so müssen Sie uns unbedingt darüber informieren, da es zur Beurteilung des Testergebnisses wichtig ist.

Sollten Sie den vereinbarten **Termin nicht wahrnehmen können**, sagen Sie bitte im Interesse anderer Patienten diesen mindestens **3 Praxisarbeitstage** vorher ab, damit wir den Termin neu vergeben können.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Ihr Praxisteam