



H2- Atem-Test

Fructose, Lactose, Lactulose

H2-Atem-Test Vorbereitung:

Der Atemtest dauert **max. 3 Stunden**, zur vollständigen Durchführung sind 3 Termine erforderlich.

Vorbereitung:

Bitte bleiben Sie vor dem Test mindestens 12 Stunden nüchtern und trinken Sie **nichts außer stillem Wasser**. Auch Rauchen ist nicht erlaubt! Die letzte Mahlzeit am Tag vor dem Test sollte auch nicht zu ausgiebig sein. Des Weiteren sollten Sie in den 24 Stunden vor Testbeginn kein Kaugummi kauen, keine Zwiebeln, kein Knoblauch und keine stark blähenden Nahrungsmittel zu sich nehmen. Auch faser- und ballaststoffreiche Kost sollte gemieden werden. Leistungssport ist am Vortag zu vermeiden. Medikament (mit Ausnahme von Vitaminen) können Sie ohne weiteres mit stillem Wasser zu sich nehmen. Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel verwenden. Da Zahnpasta die Messwerte verfälschen könnte, bitte am Morgen der Untersuchung keine Zähne putzen.

Wie wird der Test durchgeführt?

Nach einer Munddesinfektion pusten Sie nüchtern in ein Gerät (ähnlich einem „Alkomaten“). Anschließend bekommen Sie die Testlösung zu trinken. Danach werden über 3 Stunden Ihre Atemluftwerte in der gleichen Art wie im Nüchternzustand gemessen. Nach Abschluss der Testserie folgt ein Bericht mit Therapieempfehlungen an den Hausarzt.

Was kann mit den Atemtesten bestimmt werden?

Bei den verschiedenen Atemtests werden Stoffwechselprodukte von Darmbakterien, die über die Atemluft abgeatmet werden, nachgewiesen. Auf diese Weise kann man feststellen, ob gewisse Nahrungsinhaltsstoffe vom Körper unzureichend verstoffwechselt werden und so zu vermehrten Fäulnisprozessen im Darm führen.

Dies kann oft zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, Leistungsabfall, Regelbeschwerden, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen u.v.m. führen.

In der Regel werden 3 Atemtests durchgeführt:

Am ersten Termin mit Lactulose (nicht resorbierbarer Zucker) zur Aussage der Verwertbarkeit der nachfolgenden Tests (Dauer maximal 3 Stunden).

An einem zweiten Termin erfolgt der Test mit Milchzucker (Lactose), (Dauer 3 Stunden).

An einem dritten Termin mit Fruchtzucker (Fructose), (Dauer 3 Stunden), da diese Nahrungsinhaltsstoffe am häufigsten zu Beschwerden führen.