

Institut für Ernährungsmedizin  
Justyna Weiß  
Dr. med. Monika Weikert  
Dr. med. Thomas Brohm  
Dr. med. Sebastian Peter  
Moltkestraße 9  
97318 Kitzingen  
Tel. 09321-9247860  
[www.ernaehrungsmedizin-  
kitzingen.de](http://www.ernaehrungsmedizin-<br/>kitzingen.de)  
info@ernaehrungsmedizin-  
kitzingen.de

## Information zum H2 – Atemtest Laktose/Fruktose/Sorbit/Glucose

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist ein Test geplant, um eine mögliche **Laktose-/ Fruktose- oder Sorbit-Unverträglichkeit** (Malabsorption) abzuklären. Bei Verdacht auf eine **bakterielle Fehlbesiedlung im Dünndarm (SIBO)** wird ein Atemtest mit Glucose durchgeführt.

Das Testprinzip beruht auf dem **Nachweis von Wasserstoff (H<sub>2</sub>) in der Atemluft** nach Konsum einer bestimmten Testlösung.

Für diesen Test muss kein Blut abgenommen werden, somit ist er komplett schmerzlos.

**Testdauer:** ca. **zwei Stunden** (die Sie in der Praxis verbringen müssen)

**Voraussetzungen:** **niedriger Ausgangswert (Wasserstoff in der Ausatemluft)**, sollte der Wert erhöht sein, muss der Test an einem anderen Tag wiederholt werden

### Wichtig für einen idealen Testablauf:

4 Wochen vor dem Atemtest:

- keine Antibiose
- kein Abführen (wie bei Darmspiegelung, MRT – Sellink)

3 Tage vor dem Atemtest:

- keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol)
- keine die Verdauung beeinflussenden Mittel

(wie MCP, Loperamid, Buscopan, Probiotika, Flohsamenschalen, etc.)

### am Tag vor dem Atemtest, Essen bis maximal 18 Uhr:

**ideal sind Ei, Geflügel, Reis, fettarmer Fisch, Brühe, ballaststoffarmes Gemüse (Gurke, Zucchini), bis mittags kleine Portionen Weißbrot, wenig Kartoffeln**

### **24 Stunden vor dem Atemtest bitte nicht mehr essen:**

Vollkorn, Müsli, Pizza, Nudeln, Laugengebäck, Käse, sehr fettiges Essen, Hülsenfrüchte wie Erbsen/Bohnen, Nüsse, Zwiebeln, Knoblauch, Fruchtsaft, Milch, Joghurt, Kaugummi, Süßstoffe, Softdrinks, Kokos, Früchte, Fertiggerichte, Alkohol

- **Bitte ab 18 Uhr gar nichts mehr essen**

- **Bitte ab 20 Uhr nicht mehr rauchen, keine kohlenensäurehaltigen Getränke mehr trinken, kein Kaugummi, keine Bonbons, keine Prothesenhaftcreme mehr verwenden**

**morgens am Testtag: 100 ml warmes, stilles Wasser vor dem Atemtest ist vorteilhaft kein Kaffee, ihre Dauermedikation können Sie aber vor dem Test einnehmen**

Zähne putzen ist erlaubt/ erbeten, aber bitte nur wenig Zahnpasta