

H2-Atemtest zur Diagnostik von

- **Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)**
- **Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)**
- **Sorbitunverträglichkeit**
- **Bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO)**

Zu beachten!

Mindestens 4 Wochen vor dem H2-Atemtest ...

- keine Antibiotikaeinnahme
- keine Einnahme von oralen Röntgenkontrastmitteln
- keine Abführmittel
- keine Koloskopien oder andere Untersuchungen mit Darmreinigung (Irrigoskopie, Enteroklysmen, ...)

Vortrag der Untersuchung:

Um die Aussagekraft des H2-Atemstests zu gewährleisten, ist die Einhaltung von Ernährungsrichtlinien am Vortrag der Untersuchung erforderlich.

1. Essen Sie keine Milchprodukte oder Lebensmittel, in denen Milch/Milchzucker enthalten ist.
2. Verzichten Sie auf Obst, Fruchtsäfte, künstliche Süßstoffe, Honig, Zucker in jeder Form, sowie rohes oder blähendes Gemüse (vor allem Zwiebel, Knoblauch, Bohnen, Linsen, Kraut, Kohl und Ähnliches). Gedünstetes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Kürbis, Zucchini, Tomaten oder Spinat gehen in Ordnung.
3. Essen Sie keine Vollkornprodukte und keine frischen Germ-Produkte.
4. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit vor 18 Uhr ein.
5. Bitte halten Sie ein Rauchverbot 12 Stunden vor und während der Untersuchung ein!
6. Vermeiden Sie starke körperliche Belastungen.

ACHTUNG! Auch in industriell gefertigten Nahrungsmitteln (z.B. Brot, Suppenwürfel, Kuchen, Süßigkeiten, ...) können Laktose und Fruktose enthalten sein. Am besten ist es, wenn sie am Vortrag keine Fertigprodukte und nur frisch gekochte Lebensmittel essen.

Speisenvorschläge	
Getränke	stilles Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßter Tee, Kaffee schwarz ohne Zucker
Mittagessen (Keine Fertiggerichte!)	<p>Klare Gemüsebrühe mit Einlage: Grießnockerl, Schöberl oder Nudeln</p> <p>Leichte Gemüsesuppe (OHNE Einbrenn, Schlagobers)</p> <p>Fleisch/Fisch natur gebraten: Pute, Huhn, Schwein, Kalb, Rind, Fisch, ...</p> <p>Beilagen: Teigwaren (keine Vollkornprodukte), Reis, Kartoffeln, gekochtes, gedünstetes leicht verträgliches Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Spinat, Sellerie)</p> <p>Beispiele für Hauptspeisen (Zubereitung ohne Zwiebeln und ohne Knoblauch): Lachsnudeln, Schinkenfleckerl, Nudeln mit Gemüse, leichtes Zucchini- oder Kürbis-Risotto</p>
Abendessen	Schwarz-, Weiß- oder Mischbrot, Semmel, Reiswaffeln Butter/Diätmargarine, Schinken/Krakauer, Schnittkäse, Tomaten, Radieschen, Essiggurken

Am Untersuchungstag:

1. Bitte kommen Sie nüchtern zur Untersuchung!
2. Nehmen Sie keine Vitamin-, Brausetabletten oder Nahrungsergänzungsmittel ein. Von Ihrem Arzt verordnete Tabletten dürfen mit wenigen Schlucken Wasser eingenommen werden.
3. Putzen Sie Ihre Zähne nur mit Zahnbürste und ohne Zahnpasta. Verwenden Sie kein Mundwasser. An Prothesenträger: Kein Haftmittel verwenden.
4. Verwenden Sie keinen Lippenstift oder Kaugummi.

Der Test dauert circa 2-3 Stunden. Bringen Sie ev. Lesestoff mit.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Diätologie unter diaetologie@pvz-mauer.at.