



# DIE INTERNISTEN

Gastroenterologie | Kardiologie | Diabetologie | Hepatologie | Ernährungsmedizin

## Verhaltensregeln für den H<sub>2</sub>-Atemtest

Zum H<sub>2</sub> Atemtest sollen Sie mindestens **9 Stunden vor der Untersuchung nüchtern** bleiben um das Testergebnis nicht zu verfälschen.

D.h. Sie dürfen über einen Zeitraum von 9 Stunden vor Untersuchungsbeginn **nichts mehr essen und nichts trinken**, nicht die Zähne putzen, nicht rauchen und auch nicht Kaugummi kauen.

Es sollte 24 h vor Testbeginn keine schwere Mahlzeit mit hohem Ballaststoffanteil (Vollkornnudeln, Kartoffeln, Vollkornbrot, Bohnen und Linsen) eingenommen werden.

Auch Zwiebeln und Knoblauch können das Messergebnis verfälschen und sollten am Vortag nicht verzehrt werden.

Fleisch oder Fisch und Reis sind ideal für die abendliche Mahlzeit am Vortag.

4 Wochen vor der Untersuchung sollten keine oralen Kontrastmittel, keine Antibiotika und keine darmreinigenden Medikamente eingesetzt werden.

Füll- und Quellstoffe (z.B. Mucofalk, Flosamen, auch Laktulose) sollen mindestens 3 Tage vorher abgesetzt sein.

Der Abstand nach einer Koloskopie sollte mind. 2 Wochen betragen.

Der Test dauert **ca. 2 Stunden**. Vor und während des Testes sollten keine schweren körperlichen Aktivitäten erfolgen, bringen Sie sich deshalb gerne etwas zu lesen mit.