Vorbereitung für den H2-Atemtest

Für die Austestung von Milch-, Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit ist Folgendes vor der Untersuchung zu beachten:

Überweisung des Arztes mitnehmen!

4 Wochen vor der Untersuchung

- Keine Einnahme von Antibiotika
- Keine Coloskopie (Darmspiegelung) oder Irrigoskopie (Röntgenuntersuchung des Darms)
- 3 Tage vor der Untersuchung kein Abführmittel

Am Untersuchungstag

- Nüchtern bleiben (kein Kaugummi, nicht rauchen, Leitungswasser ist erlaubt)
- Medikamente (mit Ausnahme von Vitaminen, Abführmitteln und Antibiotika) dürfen mit Wasser eingenommen werden
- Kein Hustensaft, kein Mundwasser, kein Lippenstift
- Nur mit Wasser Zähne putzen (keine Zahnpasta verwenden)

Bei der dreistündigen Untersuchung wird die Ausatemluft nach dem Konsum der Testlösung mehrmals überprüft.

Für ein aussagekräftiges Ergebnis ist eine gute Vorbereitung wichtig!

Falls Sie Diabetiker/in sind, teilen Sie das bitte bei der Untersuchung mit!

Bei LACTOSE-H2-Atemtest

1 Tag vor der Untersuchung

- Keine Milch und Milchprodukte (z.B.: Buttermilch, Joghurt, Topfen, Rahm, Schlagobers, Milcheis), Schnittkäse ist erlaubt
- kein Mineralwasser, kein Alkohol
- Keine Hülsenfrüchte, Lauch- und Kohlgemüse, keine Zwiebel, kein Knoblauch
- keine Vollkornprodukte
- Vorsicht bei Fertigsuppen, Fertigsaucen & Fertiggerichten, die Milchzucker (Lactose) enthalten können
- **Letzte Mahlzeit um 18 Uhr**
- Danach nüchtern bleiben (kein Kaugummi, nicht rauchen, Leitungswasser ist erlaubt)

Bei FRUCTOSE- oder SORBIT-H2-Atemtest

1 Tag vor der Untersuchung

- Kein Fruchtsaft, Mineralwasser, Früchtetee, Alkohol
- Kein Obst inkl. Kompott, Mus, Marmelade und Trockenfrüchte, kein Honig
- keine Hülsenfrüchte, Lauch- und Kohlgemüse, keine Zwiebel, kein Knoblauch
- keine Vollkornprodukte
- keine Produkte mit Zuckeraustauschstoffen (z.B. Birkenzucker, Sorbit) wie Kaugummi, Bonbons, Light-Produkte
- **Letzte Mahlzeit um 18 Uhr**
- Danach nüchtern bleiben (kein Kaugummi, nicht rauchen, Leitungswasser ist erlaubt)

Möglicher Speiseplan 1 Tag vor der Untersuchung

Frühstück

- Kaffee (bei Laktose-Untersuchung ohne Milch), Kräutertee, Leitungswasser
- Schwarzbrot/Weißbrot/Semmel/Toastbrot
- Butter oder Margarine, Schnittkäse, Schinken

Mittag

- Klare Suppe mit Einlage, z.B.: Nudeln, Schöberln
- Fleisch (Huhn, Pute, Schwein, Rind,…), Fisch → natur gebraten, gedünstet
- Beilagen: Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Gekochtes Gemüse: Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie, Spinat, Tomaten

Abend (letzte Mahlzeit vor 18:00 Uhr)

- Schwarzbrot/Weißbrot/Semmel/Toastbrot
- Butter oder Margarine, Schnittkäse, Schinken; kein rohes Obst/Gemüse

Für weitere Fragen zur Untersuchung stehen wir Ihnen von 8:00 bis 12:00 Uhr unter der Telefonnummer 02822/ 9004 14320 gerne zur Verfügung.