**Internistische Gemeinschaftspraxis**

**Dres. med. M. Littmann, M. Merz, F. Passek, D. Webel, J. Erharhaghen**

Gänsbühl 3, 88348 Bad Saulgau

Tel.: 07581 / 484510; Fax: 07581 / 484520

#  H2-Atemtest Merkblatt

**► Wichtig**

Der H2-Atemtest ist ein hochempfindlicher, risikofreier und

sehr aussagekräftiger Test zum Nachweis einer Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsbestandteile. Verlässlich Ergebnisse sind aber nur dann zu erwarten, wenn die nachfolgenden Punkte strikt eingehalten werden:

# Am Tag vorher

* Ab 17 Uhr nichts mehr essen, ab 22 Uhr nichts mehr trinken
* Keine Kaugummis oder Bonbons o.ä.
* Rauchverbot ab 17 Uhr
* Verboten sind: Kohlenhydrate (zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel), sowie ballaststoffarme Nahrungsmittel. z.B.: Fruchtsäfte, Tee, Softdrinks (Cola, Fanta, Eistee), Reis, Nudeln,

Mais, Kartoffeln, Backwaren (Brot, Brezel, Brötchen), Milch, Joghurt, alle Obstsorten, alle Süßigkeiten

* Erlaubt sind: Alle Salatsorten und alle Gemüsesorten (außer Mais),
* Käse, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier, Wasser, Kaffee schwarz

# Am Untersuchungstag

* Komplett nüchtern zur Untersuchung kommen
* Zähne morgens bitte nicht putzen
* In der Praxis Mundspülung unter Anleitung
* Vor und während des Tests nicht rauchen, nichts trinken oder essen und keine vermehrte körperliche Betätigung
* Keine Kaugummis oder Bonbons etc

**Weitere zu beachtende Punkte, die den Test beeinflussen**

* Der Test ist nicht sinnvoll unter Antibiotika oder Einnahme während der vergangenen 6 Wochen
* Ebenso ist die Aussagefähigkeit 6-8 Wochen nach einer Darmspiegelung oder einem Magen- Darm-Infekt eingeschränkt.
* Motilitätsbeeinflußende Medikamente (z.B. Metoclopramid, Motilium, Imodium..) sollten 3 Tage vorher abgesetzt werden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **QEP** | **Dok. Typ**FO | **Dok. Referenznummer**23000000-0003 | **Rev.-Stand**Rev 03 |
| **Ersterstellung/Überarbeitung**03.04.2023 Diane Klimaschewski | **Inhaltliche/Fachliche Prüfung**03.04.2023 Frank Passek | **Veröffentlichung/Freigabe**03.04.2023 Frank Passek | **Gültig bis** |