

Liebe Patientin, lieber Patient

H2 Atemtest

Die Funktionsprüfung mithilfe des H₂-Atemtests wird zur Beurteilung des Dünndarms durchgeführt und soll die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren.

Das Prinzip des H₂-Atemtests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den bakteriellen Abbau eines zugeführten Zuckers im Magen-Darm-Trakt. Wird ein Zucker nicht richtig verdaut oder befinden sich Bakterien im Dünndarm, so wird Wasserstoff gebildet, der über das Blut und über den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H₂) kann mit einem kleinen elektrochemischen Messgerät in der Atemluft gemessen werden.

Je nach verwendetem Zucker können Aussagen zur Milchzuckerunverträglichkeit (**Laktosetest**), Fruchtzuckerunverträglichkeit (**Fruktosetest**), Sorbitunverträglichkeit (**Sorbittest**), einer Keimbesiedlung des Dünndarms (**Glukosetest**) und einer beschleunigten Dünndarmpassage (**Laktulosestest**) gemacht werden.

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über einen Mundstückadapter mit Ventil in einen handlichen Wasserstoff-Monitor, der die Wasserstoffkonzentration (H₂) bestimmt. Dies ist der Ausgangswert; bei einer Erhöhung des Wertes liegen Umstände vor, die mit einer Durchführung des Tests nicht vereinbar sind.

Sie erhalten dann ein Glas Flüssigkeit mit einem gelösten Zucker und sollten es zügig austrinken. Anschließend wird in Zeitabständen von 30 Minuten in der Atemluft (in der letzten Portion!) erneut die Wasserstoffkonzentration gemessen. Sie blasen in das Mundstück (wie bei einer Flöte), bis der letzte Rest der Atemluft in das Mundstück gelangt.

Die Untersuchung dauert mindestens 2 Stunden, da der getrunkene Zucker erst in den Dickdarm gelangen muss. Gelegentlich treten bei einer Verzögerung des Transportes auch erst am Nachmittag typische Beschwerden auf (Blähungen, Durchfall).

Vorbereitung

Die Untersuchung kann nur durchgeführt werden, wenn Sie sich korrekt vorbereitet haben (sonst ist bereits der Ausgangswert erhöht):

72 Stunden (3 Tage) vorher:

- Medikamente absetzen, die die Verdauung hemmen oder fördern bzw. die Aufnahme von Medikamenten fördern (z. B. Paspertin, MCP, Propulsin);
- keine Untersuchung wie Koloskopie oder Röntgen mit Dünndarm-Doppelkontrast Selink bzw. RÖ MDP oder starken Abfuhrmaßnahmen;
- nicht bei akutem Durchfall;
- keine Quell- und Füllstoffe, z. B. Weizenkleie, Flohsamen, Mucofalk, Leinsamen.

24 Stunden (1 Tag) vorher:

- keine kohlenhydratreichen Mahlzeiten, wenig Nudeln, Brötchen, Süßes (z. B. Kuchen, Plätzchen);
- kleine blähenden Speisen (z. B. Bohnen, Kohl, Zwiebeln usw.);
- keine Mundspülung und Gurgeln mit antiseptischer Lösung bei Infektionen im Mund-Nasen-Hals-Rachenbereich sowie sanierungsbedürftigem Gebiss.

12 Stunden vorher:

- kein Nikotin;
- keine Flüssigkeiten;
- keine feste Nahrung (= nüchtern), - keine Süßigkeiten;
- morgens vor der Untersuchung bitte Zähne **nicht** putzen und keine Mundspülung vornehmen.
- Kein Lippenstift/Lipgloss

Verhalten während des H2-Atemtests:

- Keine körperliche Anstrengung;
- nicht rauchen;
- nicht essen und trinken, bis der Test vollständig abgeschlossen ist.

Dauer des H2-Atemtests: ca. 2 Stunden

ACHTUNG:

die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen !!!