



Wasserstoff-/H₂-Atemtest

Beschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Windabgang können durch eine fehlende Verdauung bzw. Unverträglichkeit verschiedener Zuckerarten im Magen-Darm-Trakt verursacht sein. Solche Zuckerarten sind z.B. Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) und Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbitol, Mannitol). Durch die Messung des Wasserstoffgehaltes (H₂) in Ihrer Ausatemluft vor und nach Aufnahme der Testsubstanz (z.B. Laktose oder Fruktose) und die Beobachtung, ob Beschwerden auftreten oder nicht, kann meistens eine Unverträglichkeit festgestellt oder ausgeschlossen werden.

Prinzip des Testes: Beim ruhigen, nüchternen Mensch findet sich in der Regel kein Wasserstoff in der Ausatemluft. Nach Aufnahme der Testsubstanz werden die jeweiligen Zucker gespalten und im Dünndarm aufgenommen. Fehlt jedoch die Spaltung der Zucker ganz oder zum Teil bei einer Lebensmittelintoleranz gelangen diese Zucker in den Dickdarm. Hier beginnt eine Vergärung durch Bakterien, wobei Wasserstoff entsteht, welches über unsere Blutbahn aufgenommen und über die Lunge abgeatmet wird.

Vorbereitung für den Wasserstoff-/H₂-Atemtest

Für eine zuverlässige Beurteilung des Testresultates ist die Berücksichtigung folgender Hinweise und die korrekte Vorbereitung unbedingt notwendig.

Nüchternheit: Sie sollten mindestens 14 Stunden nüchtern sein. Bitte nehmen Sie die letzte leichte Mahlzeit am Vorabend spätestens um 19 Uhr ein und trinken Sie danach bis zur Untersuchung nur noch stilles Wasser.

Ernährung

Um hohe Ausgangswerte und damit «falsch positive» Testergebnisse zu vermeiden sollte die Ernährung 24 Stunden vor der Untersuchung angepasst werden. Wir empfehlen Ihnen folgende Nahrungsmittel:

Kalte Mahlzeiten/einfache Mahlzeiten:

- Brot mit Butter/Konfitüre/Käse/Schinken (Butter und Käse sind sehr laktosearm!)
- Müesli mit laktosefreier Milch und Beeren/Banane
- Rührei/Omlett mit Brot

Warme Mahlzeiten:

- Mit Fleisch: Poulet, Reis, gedämpfte Tomate
- Mit Fisch: Fischfilet, Kartoffeln, Blattspinat
- Vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce und Parmesan

Salz, Pfeffer und andere Gewürze dürfen wie gewohnt verwendet werden. Auch Kaffee oder Tee darf am Vortag ohne Einschränkung konsumiert werden.

Stark blähende und sehr ballaststoffreiche Lebensmittel (rohes Gemüse, Nüsse) sollten vermieden werden. Ebenso ist es empfehlenswert sehr fruchtzuckerreiche Lebensmittel (Fruchtsaft, Dörrobst, Kernobst und Steinobst) sowie sehr laktosereiche Lebensmittel (Milch, Joghurt und alle Frischkäsesorten) aus der Ernährung auszuschliessen bzw. durch laktosfreie Produkte zu ersetzen. Auch Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch und Alkohol sollten nicht konsumiert werden.

Folgende Medikamente dürfen nicht eingenommen werden: Antibiotika bis zu vier Wochen vorher, darmreinigende Medikamente und Kontrastmittel bis zu zwei Wochen vorher, säureblockierende Medikamente bis zu zehn Tagen vorher (Pantozol, Nexium, Omeprazol, Zurcal, Zantic etc.)



Alle übrigen Medikamente können am Morgen des Untersuchungstages mit einem Glas Wasser ohne Kohlensäure eingenommen werden.

- Nikotinabstinenz mindestens sechs Stunden vor und während dem H₂-Atemtest
- Schwere körperliche Aktivität mindestens zwei Stunden vor und während dem H₂-Atemtest vermeiden
- Zähne wie üblich am Morgen des Untersuchungstages putzen, aber auf Mundwasser verzichten
- Kein Kaugummi am Vorabend und am Untersuchungstag

Ablauf des Wasserstoff-/H₂-Atemtests

Die Untersuchung ist risikolos. Zu Beginn wird ein Ausgangswert gemessen. Es sollte möglichst lange, gleichmässig und ruhig in das Testgerät geblasen werden. Danach geben wir Ihnen die Testsubstanz in Wasser gelöst zu trinken. Nun werden wir alle 20 Minuten erneut Atemproben nehmen und die Messwerte notieren. Sie sollten uns dabei berichten ob Sie Beschwerden spüren (Blähungen, Bauchschmerzen u.a.).

Die Untersuchung dauert insgesamt ca. drei Stunden und in diesem Zeitraum dürfen Sie weder essen noch rauchen. Das Trinken von kohlesäurefreiem Wasser ist erlaubt. Bringen Sie etwas zu lesen oder arbeiten mit wenn Sie die Zeit nutzen möchten. Falls Sie weitere Fragen zur geplanten Untersuchung haben beantworten wir diese gerne.

Nach der Untersuchung

Die Resultate werden in der Regel sofort im Anschluss mit Ihnen besprochen. Sie dürfen wieder normal essen, es sind keine speziellen Massnahmen nötig. Ein schriftlicher Bericht erfolgt in der Regel an den Hausarzt.

