

## Vorbereitung zum H<sub>2</sub>-Atemtest (Laktose, Fruktose, Sorbit, Glukose)

- **4 Wochen** vor dem Test keine Einnahme von Antibiotika
- **4 Wochen** vorher keine Darmspiegelung
- **2 Wochen** vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol, Omep etc.)
- **1 Woche** vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und oder darmreinigenden Medikamenten
- **4 Tage** vorher keine H<sub>2</sub> Blocker (z.B. Zantic)
- **3 Tage** vorher Eisentabletten absetzen

**Nahrungsmittel können den H<sub>2</sub>- Atemtest erheblich beeinflussen und zu falschen Ergebnissen führen! Am Vortag des Testes sind folgende Nahrungsmittel erlaubt (Beispiele):**

**Zum Frühstück:** 1 -2 Scheiben Mischbrot oder 1 – 2 Scheiben normales Toast, etwas Margarine, etwas Marmelade, Käse z.B. junger Gouda, Wurstaufschnitt (ohne Gewürze/Kräuter) z.B. Kochschinken, fettarmer Schinken, Geflügelwurst, Tofu natur. 1 – 2 Eier.

**Zum Mittag:** kleine Port. Salzkartoffeln sowie 1 kleine Port. gedünstetes / gekochtes Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Auberginen). 1 – 2 Eier. 1 kleine Port. Fisch/ Fleisch, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, gebraten oder gegrillt.

**Zum Abend** (ca. 16 -17 Uhr): **Siehe wie zum Frühstück! Nur ohne Eier!**

Vor 18 Uhr sind noch Kaffee, Tee, Kräutertee **ohne** Milch und Zucker sowie stilles Wasser erlaubt.

**Am Abend vor der Untersuchung nach 18 Uhr nichts mehr essen aber mindestens 1 Liter stilles Wasser oder Leitungswasser trinken. Nikotinverzicht 6 Std. vor Testbeginn.**

**Am Morgen des Untersuchungstages bitte nüchtern kommen und auf folgendes achten:**

Zum Zähneputzen Zahnpasta **ohne Sorbitol** (z.B. Colgate total original) verwenden. Es darf **keine** Haftcreme, Mundspülung, Lippenstift, Kaugummi, Bonbons etc. benutzt werden. Bitte kein **Parfüm** benutzen.

Keine Insulingabe am Morgen oder orale Diabetika einnehmen. Ein kl. Glas stilles Wasser ist erlaubt.

**Der Test dauert bis zu 2 Stunden.**

Falls Sie den Termin aus zwingenden Gründen nicht wahrnehmen können, rufen Sie spätestens **am Vortag** bei uns an.

**Bitte beachten Sie außerdem:** Sollten Sie ein Mobiltelefon dabei haben, **muss** dieses über die **gesamte Zeit** während des Testes in unserer Praxis **ausgeschaltet** bleiben!

**Ihr Termin ist**

**am:**.....

**Bitte Rückseite beachten !**

## **Erlaubte Nahrungsmittel:**

- Fisch u. Fleisch, nur mit Salz u. Pfeffer gewürzt, gebraten, gegrillt.
- Mischbrot, Weißbrot
- Marmelade (morgens)
- Margarine
- Käse, z.B. junger Gouda
- Wurstaufschnitt ohne Würze nur gesalzen, gepfeffert z.B. Kochschinken, fettarmer Schinken, Geflügelwurst.
- Tofu natur
- Stilles Wasser/Leitungswasser
- Öl, Salz, Pfeffer.

## **Verbotene Lebensmittel:**

- Kohlensäurehaltige Getränke, Säfte
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Blattsalate
- Rohes Gemüse jeglicher Art
- Blähendes Gemüse (z.B. Kohl, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen, Linsen)
- Würz-, Braten- oder Grillsaucen
- Paniertes
- Wurst, z.B. Salami, geräucherte oder gewürzte Wurstsorten
- Soßenbinder, Ketchup
- Avocado, Tomaten, Paprika, Spargel
- Milch
- Joghurt
- Nudeln
- Reis
- Pellkartoffeln
- Vollkorn
- Müsli
- Honig
- Fast Food, z.B. Brat- Currywurst, Pommes, Burger, Wraps, Pizza etc.

**Kurz zusammengefasst: keine blähenden Lebensmittel, keine Vollkornprodukte, keine Rohkost, keine Salate, kein Obst**

## **Zum Mittag (12-14 Uhr) in geringen Mengen erlaubt:**

- Gedünstetes/gekochtes Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Auberginen).
- Kl. Portion Salzkartoffeln, Nudeln, Reis
- Tomatensaft
- 1-2 Eier

**Gastroenterologie Schmiedestr. 18, 30159 Hannover, Telefon: (0511) 301360,  
E-Mail: [praxis@gastro-schmiedestr.de](mailto:praxis@gastro-schmiedestr.de)  
Dr. med. Chr. Bömeke, Dr. med. E. Kruck, Dr. med. S. Zender, Matthias Schulz**