



# HAleo

Hausärztlich-internistische  
Gemeinschaftspraxis

## AUFKLÄRUNGSBOGEN H<sub>2</sub>-ATEMTEST

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihre Beschwerden deuten auf eine Verdauungsstörung hin, die durch einen Wasserstoff-Atemtest, kurz H<sub>2</sub>-Atemtest, mit Testung verschiedener Zucker näher abgeklärt werden soll. Dieser Aufklärungsbogen dient dazu, die bevorstehende Untersuchung vorzubereiten. Bitte lesen Sie diesen Text aufmerksam.

### Warum ist die Untersuchung nötig?

Die Untersuchung dient dazu, Art und Ausmaß Ihrer gesundheitlichen Störung oder Erkrankung festzustellen, um die für Sie zweckmäßige und beste Behandlung planen zu können. Der H<sub>2</sub>-Atemtest ist hilfreich zur Beurteilung verschiedener Erkrankungen und Beschwerden des Verdauungstrakts, wie z.B. unklare Übelkeit oder Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfallbeschwerden.

### Wie wird die Untersuchung durchgeführt?

Mit Hilfe des H<sub>2</sub>-Atemtests soll untersucht werden, ob in Ihrem Darm eine bakterielle Fehlbesiedlung besteht oder eine Unverträglichkeit bestimmter Zuckerstoffe vorliegt. Dazu bekommen Sie von einem unserer Mitarbeiter in einem Becher eine Flüssigkeit mit einem darin gelösten Zucker gereicht. Die genaue Art des Zuckers ist abhängig davon, welche Störung bei Ihnen untersucht werden soll. Unser/ e Mitarbeiter/in wird Ihnen dann einen Zeitpunkt nennen, zu dem Sie die Zuckerlösung trinken. Die Zuckerlösung gelangt über Mund, Speiseröhre und Magen in Ihren Dünndarm, wo ein Teil des Zuckers von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen wird und so in Ihren Körper gelangt. Im Falle einer gestörten Zuckeraufnahme wird ein verhältnismäßig geringerer Teil des verabreichten Zuckers in den Körper aufgenommen, so dass eine vergleichsweise größere Menge an Zucker im Darm verbleibt. Der nicht aufgenommene, verbliebene Zucker gelangt dann in den Dickdarm und wird dort von stets vorhandenen Darmbakterien genutzt. Dabei produzieren die Darmbakterien durch ihren Stoffwechsel Wasserstoff. Dieser Wasserstoff gelangt über Ihre Darmwand und Ihr Blut schließlich in Ihre Lunge und damit auch in die Luft, die Sie ausatmen. In der Ausatemluft kann die Menge des produzierten Wasserstoffs gemessen werden. Dazu blasen Sie zu einem genannten Zeitpunkt in ein spezielles Gerät um das Messergebnis bestimmen.

**Die Untersuchung kann bis zu 3 Stunden dauern**, da es einige Zeit dauert bis die Zuckerlösung in den Dickdarm gelangt und von den Darmbakterien Wasserstoff produziert wird. Bringen Sie daher bitte Zeit, Geduld und etwas für Ihren Zeitvertreib im Wartezimmer mit.

### Welche Risiken gibt es?

In der Regel ist der H<sub>2</sub>-Atemtest eine schonende und gut verträgliche Untersuchungsmethode. Dennoch ist keine medizinische Untersuchung völlig frei von Risiken. In sehr seltenen Ausnahmefällen kann es trotz größter Sorgfalt auch zu ernststen Störungen kommen. Mögliche Zwischenfälle können sein: Unverträglichkeit gegen die verabreichten Testzucker, Hypoglykämie, Allergien.

### Worauf ist zu achten?

Der H<sub>2</sub>-Atemtest ist ein sehr empfindlicher Test und reagiert ebenso empfindlich auf alle Umstände, die die Verdauung in irgendeiner Art beeinflussen können. Für das Gelingen der Untersuchung und ein aussagekräftiges Ergebnis ist Ihre aktive Mitarbeit notwendig. Die entsprechenden Verhaltenshinweise lesen Sie auf der 2. Seite dieses Merkblattes.

**Dr. med. Armin Plaschke**  
Innere Medizin  
Diabetologie (DDG/EASD)  
Hypertensiologie (DHL)  
Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)

**Dr. med. Matthias Hempel**  
Innere Medizin  
Allgemeinmedizin  
Hypertensiologie (DHL)  
Sportmedizin  
Palliativmedizin  
Psychosomatische +  
Geriatrische Grundversorgung  
Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)

**Sieglinde Thießen**  
Innere Medizin  
Allgemeinmedizin  
Allergologie  
Psychosomatische +  
Geriatrische  
Grundversorgung

**Claude Hammer**  
Innere Medizin

[www.haleo.de](http://www.haleo.de)





# HAleo

Hausärztlich-internistische  
Gemeinschaftspraxis

## VORBEREITUNG AUF DEN H<sub>2</sub>-ATEMTEST

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

### 4 Wochen vor der Untersuchung

dürfen keine Antibiotika (z.B. Amoxi, Cotrim etc.) eingenommen werden.

### Bis zu 5 Tagen vor der Untersuchung

Die folgenden Medikamente stören die Untersuchung und sollten deshalb rechtzeitig vorher abgesetzt werden.

- Protonenpumpenhemmer (z.B. Omeprazol, Pantozol, Nexium, Esomeprazol, Antra) 5 Tage vorher.
- Probiotika (z.B. Symbioflor, Mutaflor, Colibiogen etc.) 3 Tage vorher.
- Prokinetika (z.B. Metoclopramid, Paspertin, Gastrosil, Domperidon, Motilium, Resolor) 2 Tage vorher.
- Antacida (z.B. Maaloxan, Riopan, Ulcogant) 12 Stunden vorher.
- Medikamente gegen Durchfall (z.B. Imodium, Loperamid, Colina etc.) 12 Stunden vorher.

**3 Tage vor der Untersuchung** dürfen Sie **keine Lebensmittel** zu sich nehmen die Zucker enthalten oder im Körper in Zucker umgewandelt werden! Dazu zählen Fruchtzucker, Milchzucker und Kohlenhydrate!  
In den 3 Tagen Vorbereitung dürfen Sie ausschließlich Fleisch (Naturbelassen), Gemüse (alles außer Mais und Kartoffeln) und Eier zu sich nehmen.

### Am Vortag müssen Sie:

#### · Ab 18:00 Uhr nichts mehr essen

- nichts mehr trinken (Ausnahme kohlenstofffreies Wasser bis zum Untersuchungsanfang)
- **nicht mehr rauchen** und keinen Alkohol trinken

Es dürfen keine H<sub>2</sub> Atemteste innerhalb von 2 Wochen nach einer Darmreinigung absolviert werden (z.B. Darmspiegelung oder Kontrastmitteluntersuchungen des Dickdarms, Dünndarms oder Magens)

### Als weitere Hilfestellung

Gerne dürfen Sie Salate o.ä. mit Öl verfeinern (Kein Essig! Keine Joghurtdressings!)

Bis 18:00 Uhr am Vortag dürfen Sie ungesüßten Tee und schwarzen Kaffee trinken.

Tofu- oder Sojaprodukte sind ebenfalls erlaubt!

### Während der Untersuchung:

1. Während der zwei- dreistündigen Untersuchung ist körperliche Aktivität zu meiden.
2. Auch während der Untersuchung muss Nikotinkarenz eingehalten werden.
3. Die Einnahme von Speisen und Getränken ist erst möglich, wenn der Test komplett durchgeführt

### Untersuchungsmorgen:

Die Zähne sollen am Untersuchungsmorgen nur gründlich mit Wasser (ohne Zahnpasta) geputzt werden, bitte benutzen Sie auch keine Mundspüllösung!

Den Aufklärungsbogen H<sub>2</sub>-Atemtest habe ich gelesen und verstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

Dr. med. Armin Plaschke  
Innere Medizin  
Diabetologie (DDG/EASD)  
Hypertensiologie (DHL)  
Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)

Dr. med. Matthias Hempel  
Innere Medizin  
Allgemeinmedizin  
Hypertensiologie (DHL)  
Sportmedizin  
Palliativmedizin  
Psychosomatische +  
Geriatrische Grundversorgung  
Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)

Sieglinde Thießen  
Innere Medizin  
Allgemeinmedizin  
Allergologie  
Psychosomatische +  
Geriatrische  
Grundversorgung

Claude Hammer  
Innere Medizin

[www.haleo.de](http://www.haleo.de)

