



H₂-Exhalationstest (Wasserstoff-Atemtest)

Information für Patienten und Patientinnen

Liebe Patientin, lieber Patient,

zur Abklärung von Bauchbeschwerden wie Durchfällen oder Blähungen soll eine Untersuchung des Wasserstoffgehalts Ihrer Ausatemluft durchgeführt werden. Wasserstoff ist ein natürliches, geruchloses Gas, das beim Abbau bestimmter Zucker durch Ihre Darmbakterien entsteht und über die Lungen abgegeben wird. Diese einfache und ungefährliche Untersuchung erlaubt Rückschlüsse auf verschiedene Verdauungsstörungen wie z.B. eine Milchzuckerunverträglichkeit. Je nach Fragestellung und Ausfall des Tests können mehrere Untersuchungen an verschiedenen Tagen notwendig sein.

Damit dieser Test zuverlässige Ergebnisse liefern kann, müssen zuvor einige Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Bleiben Sie bitte vor der Untersuchung mind. 12 Stunden lang nüchtern (ausgenommen sind Wasser und ungesüßter Tee). Bezüglich der Einnahme von Medikamenten fragen uns Sie bitte vorher; am besten ist es, wenn Sie vorher eine vollständige Liste aller eingenommenen Medikamente mitbringen.
2. Am Vorabend der Untersuchung essen Sie bitte keine blähenden Speisen (Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, Vollkornprodukte, Rohkost/Salat usw.); optimal sind z.B. gekochter Reis, Geflügel oder Fleisch.
3. Bitte rauchen Sie innerhalb von 12 Stunden vor dem Test und während der Messung nicht.
4. Innerhalb der vergangenen 4 Wochen sollten Sie keine Antibiotika eingenommen haben.
5. Sie sollten keine Medikamente einnehmen, die die Magensäureproduktion reduzieren.
6. Sie sollten keine Abführmittel oder stopfende Mittel einnehmen.
7. Sie sollten innerhalb der vergangenen 2 Wochen keine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) oder Röntgen-Kontrast-Untersuchung des Magen-Darm-Trakts erhalten haben.
8. Sie sollten keinen zuckerfreien Kaugummi, zuckerfreie Bonbons oder Diabetiker-Produkte zu sich nehmen, die Sorbit (einen künstlichen Zucker) enthalten.

Sollte eine oder mehrere der genannten Voraussetzungen bei Ihnen nicht erfüllt sein, so informieren Sie uns bitte vorher; die Untersuchung muss dann ggf. zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Die Durchführung des Tests ist einfach, dauert allerdings je nach Substanz etwa 2-3 Stunden (u.U. länger). Sie sollten daher Ihre Zeit entsprechend planen und sich Lektüre oder einen anderen Zeitvertreib mitbringen.

Vor Beginn sollten Sie einmal mit Leitungswasser gurgeln und den Mund ausspülen. Nach einer ersten Ausgangsmessung Ihrer Ausatemluft erhalten Sie dann die zu testende Substanz in Wasser aufgelöst zu trinken. Anschließend wird in bestimmten Abständen der Wasserstoffgehalt Ihrer Ausatemluft gemessen. Während der Untersuchung dürfen Sie weiterhin nichts essen. Falls bei Ihnen tatsächlich eine Zuckerunverträglichkeit vorliegt, kann es im Verlauf der Untersuchung zu Blähungen und Missempfindungen im Bauch kommen, die jedoch harmlos und vorübergehend sind. Nach Ende der Untersuchung dürfen Sie sofort wieder normal essen.

Durchführung des Tests und Bedienung des Messgeräts:

Das Gerät enthält einen Messfühler, der den Wasserstoffgehalt Ihrer Ausatemluft bestimmt. Dieser Fühler ist feuchtigkeitsempfindlich, so dass zwischen den einzelnen Messungen immer genügend Zeit vergehen muss, in der die Atemfeuchtigkeit wieder verdunsten kann.

Unsere Mitarbeiterinnen übernehmen die Bedienung für Sie und führen Sie durch den Test!

- Zuerst wird eine Probemessung durchgeführt, bevor der eigentliche Test starten kann.
- Dazu atmen Sie einmal tief ein und tief aus. Das Mundstück wird auf das Gerät gesetzt.
- Holen Sie noch einmal tief Luft, halten Sie die Luft ca. 10 Sekunden lang an, bis das Gerät piept. Wir überreichen Ihnen das Testgerät. Umschließen Sie das Mundstück fest mit den Lippen. Atmen Sie langsam und möglichst vollständig durch den Mund in das Mundstück aus; ein Widerstand im Mundstück sorgt für einen langsamen und gleichmäßigen Luftstrom. Unter Umständen kann eine Nasenklemme erforderlich sein, damit keine Luft durch die Nase entweicht.
- Strömt keine Luft mehr, setzen Sie das Gerät wieder ab und atmen Sie normal weiter.
- Die Anzeige klettert langsam und bleibt bei einem Wert stehen (dies kann bis zu einer Minute dauern). Überschreitet der Ausgangswert eine vorgegebene Grenze, kann durch Ausspülen der Mundhöhle mit Wasser und 5 Minuten Wartezeit noch einmal eine Probemessung versucht werden. Ist der Ausgangswert nun unter der Grenze, kann der Test beginnen. Ist der Ausgangswert noch zu hoch, muss ein neuer Termin vereinbart und das Essen früher eingestellt werden.
- Das Mundstück wird vom Gerät abgenommen, so dass der Messfühler wieder an der Luft trocknen kann.
- Wir verabreichen Ihnen nun die Testflüssigkeit, die zügig getrunken werden sollte.
- Nun startet der Test. Das Gerät zeigt an, wann der nächste Testdurchgang stattfindet. Wir rufen Sie auf.
- Nach insgesamt 7 Durchgängen (inkl. dem Probedurchgang) ist der Test beendet.

Sollten Sie weitere Fragen zu dieser Untersuchung haben, besprechen wir diese gerne mit Ihnen.

Um Ihr Testergebnis korrekt auswerten zu können, bitten wir Sie um einige Angaben:

Name, Vorname: geboren:

1) Auf Grund welcher Beschwerden soll der Wasserstoff-Atemtest bei Ihnen durchgeführt werden?

- Blähungen Durchfall Bauchschmerzen
 sonstige:

2) Vermuten Sie bestimmte Nahrungsmittel als Auslöser Ihrer Beschwerden?

- Milchprodukte:
 Obstsorten:
 Vollkornprodukte:
 Rohkost, Salate:
 Backwaren:
 Diabetiker-Nahrungsmittel zuckerfreie Bonbons/Kaugummis kohlenensäurehaltige Getränke
 sonstige: