

# Praxis für Endoskopie

Dr. Gerhard Griessmair

Facharzt für Innere Medizin

[www.internist-telfs.at](http://www.internist-telfs.at)

A-6410 Telfs, Marktplatz 3, Tel: 05262 63133

---

## Merkblatt zur Vorbereitung für den H<sub>2</sub> Atemtest.

### Grundlage der Atemtests:

Nach der Aufnahme mit der Nahrung gelangen die getesteten Zucker (Lactose, Fructose, Sorbit) über den Magen in den Dünndarm, wo sie durch Enzyme aufgespaltet werden. Bei einer Intoleranz besteht meist ein Enzymmangel, so dass die Zucker unverdaut in den Dickdarm gelangen, wo sie von den dort vorhandenen Bakterien durch Vergärung weiterverarbeitet werden. Als Produkte der Vergärung entstehen Kohlendioxid, Wasserstoff und kurzkettige Fettsäuren. Die entstehenden Gase können entweichen oder über die Darmschleimhaut resorbiert und durch die Lunge abgeatmet werden. Durch die Gasbildung entstehen die Symptome Meteorismus und Blähungen, durch die kurzkettigen Fettsäuren schmierige, übelriechende, weiche Stuhlgänge.

### Wir testen Sie in unserer Praxis auf eine eventuelle Lactoseintoleranz, Fructosemalabsorption oder Sorbitintoleranz.

Pro Untersuchungstag kann nur ein Test durchgeführt werden.

### Für einen aussagekräftigen Test bedarf es einer Vorbereitung

**Vier Wochen vor der Untersuchung:** Keine oralen Kontrastmittel (Aufnahme durch den Mund), keine Antibiotika, keine Darmspiegelung, keine darmreinigenden Medikamente.

**Vier Tage vor dem Test:** keine Abführmittel, keine Medikamente wie Paspertin, Metoclopramid, Motilium, Loperamid, Imodium.

### Zwei Tage vor dem Test:

- **Für Lactose Atemtest:** keine Milch und Milchprodukte.
- **Für Fructose Atemtest:** kein Fruchtzucker (Obst und Obstsaften, Nahrungsmittel mit hohem Fruchtzuckeranteil).
- **Für Sorbit Atemtest:** wie bei Fructose Atemtest, zusätzlich keine Nahrungsmittel mit Zuckerersatzstoffen (E420 !!)

**Am Vortag:** Ab 18:00 Uhr keine Nahrungszufuhr (nüchtern bleiben). Das Trinken von normalem Wasser ist erlaubt (kein Mineralwasser!)

Die letzte Mahlzeit vor dem Test sollte **nicht zu ausgiebig** sein und möglichst keine Ballaststoffe (wie Vollkornbrot, Müsli, Trockenfrüchte, Trockenpflaumen, Bohnen, Linsen, Rosinen) enthalten. Auch sollte keine Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kohl-Kraut gegessen werden.

Problemlos können Sie Reis, Kartoffeln, Fisch oder Fleisch essen.

Seite 2: Merkblatt zur Vorbereitung für den H<sub>2</sub> Atemtest.

**12 Stunden vor dem Test:** nicht mehr rauchen, keine Kaugummis, keine Bonbons.

**Untersuchungstag:** Nüchtern zur Untersuchung kommen, kein Nikotin, keine Kaugummis, keine Bonbons. Die Zähne dürfen mit normalem Wasser, ohne Zahnpasta geputzt werden. Das Wasser nicht verschlucken. Prothesenträger dürfen am Untersuchungstag kein Haftmittel verwenden.

Medikamente können (ausgenommen Vitamine, Abführmittel und Antibiotika) am Untersuchungstag mit reinem Wasser eingenommen werden.

### **Ablauf der Untersuchung:**

1. Atemtest
2. Trinken der Zuckerlösung (muss in ca. 5 Minuten getrunken werden)
3. nach 30 Minuten Atemtest
4. nach weiteren 30 Minuten Atemtest
5. nach weiteren 60 Minuten Atemtest.

### **Ablauf des Atemtest:**

Einatmen, Mund schließen, Atem anhalten.

Das Mundstück in den Mund nehmen, mit den Lippen dicht umschließen und die gesamte Atemluft mit gering erhöhter Geschwindigkeit in das Testgerät blasen.

Während des gesamten Tests achten Sie bitte auf folgende Beschwerden: Blähungen, Darmgeräusche, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Sodbrennen, Aufstoßen, Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Kältegefühl, Wärmegefühl, Kribbeln an den Extremitäten, Juckreiz, Unruhe.

Die Symptome können auch noch nach Ablauf des Tests zu Hause auftreten. Bitte erwähnen Sie dies auf alle Fälle bei der Abschlussbesprechung.

Bitte rechnen Sie für die Untersuchung mit einem Zeitaufwand von ca. 2,5 Stunden.

**Dr. Griessmair Gerhard**