



MERKBLATT

VORBEREITUNG AUF DEN LAKTOSE-ATEMTEST

Damit der H₂-Atemtest ein zuverlässiges Ergebnis liefert und nicht durch äußere Faktoren verfälscht wird, ist Ihre Mitarbeit bei der Vorbereitung entscheidend.

Bitte halten Sie sich strikt an folgende Vorgaben:

1 WOCHE VOR DEM TEST

- **Keine Antibiotika:** In der Woche vor dem Test dürfen keine Antibiotika eingenommen worden sein.
- **Keine Darmspiegelung:** Es darf in der letzten Woche keine Darmspiegelung (Koloskopie) oder Röntgenuntersuchung mit Kontrastmittel stattgefunden haben.

2 TAGE (48 STUNDEN) VOR DEM TEST

- Verzichten Sie auf **blähende Lebensmittel** (z. B. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch).
- Verzichten Sie auf **ballaststoffreiche Kost** (Vollkornprodukte, Müsli).

1 TAG (24 STUNDEN) VOR DEM TEST

- Trinken Sie keinen Alkohol.
- Verzichten Sie auf kohlen säurehaltige Getränke (Mineralwasser mit Sprudel, Limonaden).
- **Ab 18:00 Uhr:** Nur noch eine leichte Mahlzeit (z. B. gedünsteter Fisch mit Reis oder Weißbrot). Danach bitte nichts mehr essen.
- Trinken Sie abends nur noch stilles Wasser.

AM MORGEN DES TESTS **SEHR WICHTIG**

- **Nüchtern bleiben:** Essen und trinken Sie nichts mehr (auch kein Wasser kurz vor dem Test).
- **Kein Rauchen:** Bitte am Morgen des Tests absolut nicht rauchen.
- **Kein Kaugummi, keine Bonbons:** Diese können das Testergebnis sofort verfälschen.
- **Mundhygiene:** Putzen Sie Ihre Zähne nur mit Wasser (ohne Zahnpasta) oder verzichten Sie morgens ganz darauf und nutzen Sie kein Mundwasser.
- **Medikamente:** Nehmen Sie Ihre Medikamente bitte erst **nach** dem Test ein (außer nach vorheriger Rücksprache mit uns).

ABLAUF IN DER PRAXIS

1. Wir führen eine **Basismessung** (Nullwert) durch, indem Sie in ein Messgerät pusten.
2. Sie trinken die **Laktoselösung**.
3. In den folgenden **3 Stunden** messen wir in regelmäßigen Abständen (ca. alle 30 Min.) Ihren Atemwert.
4. Während des Tests dürfen Sie die Praxis nicht verlassen, nicht rauchen und nichts essen/trinken. Bringen Sie sich gerne ein Buch zur Unterhaltung mit.