



MERKBLATT

# VORBEREITUNG AUF DEN SIBO-ATEMTEST

Ein aussagekräftiges Ergebnis ist nur möglich, wenn Sie die folgenden Vorbereitungsmaßnahmen strikt einhalten. Bakterien im Darm reagieren sehr empfindlich auf Rückstände von Nahrungsmitteln und Medikamenten.

## LANGFRISTIGE VORBEREITUNG **ABSTAND EINHALTEN**

- **4 Wochen vorher:** Keine Darmspiegelung, Einläufe oder Antibiotika-Therapien.
- **1 Woche vorher:** Verzicht auf Probiotika, Abführmittel und Prokinetika (Mittel zur Anregung der Darmbewegung).

## DER TAG VOR DER UNTERSUCHUNG (DIE SIBO-DIÄT)

Essen Sie am Vortag ausschließlich „erlaubte“ Lebensmittel, um Gärprozesse zu minimieren:

- **Erlaubt:** Gebratenes oder gedünstetes Fleisch/Fisch (nur mit Salz gewürzt), Eier, weißer Reis, Wasser, schwacher Tee ohne Zucker.
- **Streng verboten:** Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Zucker, Süßstoffe, kohlenstoffhaltige Getränke und Alkohol.

**Wichtig:** Ab **12 Stunden vor dem Test** bleiben Sie bitte komplett nüchtern (nur noch stilles Wasser erlaubt).

## AM MORGEN DES UNTERSUCHUNGSTAGES

- **Nüchtern bleiben:** Nicht essen, nicht trinken (außer etwas stilles Wasser), nicht rauchen.
- **Hygiene:** Putzen Sie Ihre Zähne gründlich, aber verwenden Sie danach **kein** Mundwasser.
- **Körperliche Ruhe:** Vermeiden Sie Sport oder schwere körperliche Anstrengung vor und während des Tests.

## WÄHREND DES TESTS (IN DER PRAXIS)

Der Test dauert **ca. 120 bis 180 Minuten**. Während dieser Zeit dürfen Sie die Praxis nicht verlassen, nicht essen und nicht rauchen. Bringen Sie sich gerne ein Buch oder eine andere Beschäftigung mit.