

Dok. Typ CL	Dok. Referenznummer 12300000-0139	Rev.-Stand Rev 01	Erstellung / Überarbeitung 05.05.2021 Gözde Yalcin	Inhaltliche / Fachliche Prüfung 05.05.2021 Cordula Schropp
Kategorie 1.2.3				

Verhaltensregeln für den H2-Atemtest

Veröffentlichung / Freigabe
18.05.2021 Monika Baumgartl

Der H2 Atemtest **dauert ca. 2- 2,5 Stunden** und findet morgens statt, nehmen Sie sich also bitte etwas zu lesen mit.

Um das Testergebnis nicht zu verfälschen, dürfen Sie über einen Zeitraum von **12 Stunden** vor Untersuchungsbeginn **nichts mehr essen und nichts trinken**. Sie sollten auch am Vortag **keine schwere Mahlzeit** zu sich nehmen (das heißt **keine Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Sahnesaucen, frittiertes und paniertes, keine Kohlgemüsesorten, keine Pizza, Döner, Schnitzel, Burger, roher Salat am Abend, Trockenfrüchte** oder ähnliches...)

empfohlene Lebensmittel am Vortag: Kaffee (1 Tasse am Vortag), Stilles Wasser, Kräutertees, Gemüsebrühe/Hühnerbrühe, Aubergine, Spinat(ohne Sahne), Tomate, Zucchini, Karotte, Spargel, Mangold, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rhabarber, Kartoffeln, Aprikose, Avocado, Banane(nur 1), Mandarine, Papaya, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Samen und Kerne, Magere Fleisch- oder Fischarten wie Forelle, Scholle, Seelachs, Kalbfleisch, Puten-/Hähnchenbrust, Tafelspitz, Schinken, Roastbeef, Putenbrustaufschnitt, Weizenmischbrot, fein vermahlene Dinkelbrot/Brötchen

ab 20 Uhr am Vortag nichts mehr Essen, Stilles Wasser bis 22 Uhr trinken möglich

am Morgen des Untersuchungstages:

- die Zähne nur mit der Bürste putzen, nicht mit Zahnpasta
- nicht rauchen (die Kleidung darf nicht nach Rauch riechen)
- Keine Starken Düfte/Parfüms/ alkoholische Deodorants/ Aftershave
- kein Kaugummi kauen/ Bonbon lutschen/ Tabletten einnehmen
- Keine Zwiebel/Knoblauch am Tag vor der Messung essen (dies kann die Werte verfälschen)

Der H2- Atemtest verteilt sich auf 3 Tage

1. Untersuchungstag bakterielle Fehlbesiedlung, im Anschluss Unverträglichkeit auf Laktose
2. Untersuchungstag. Fructose
3. Untersuchungstag: Sorbit