

Dok. Typ CL	Dok. Referenznummer 12300000-0139	Rev.-Stand Rev 03	Erstellung / Überarbeitung 19.03.2025 Caroline Öfele	Inhaltliche / Fachliche Prüfung Cordula Schropp
Kategorie 1.2.3				

Verhaltensregeln für den H2-Atemtest

Veröffentlichung / Freigabe
Monika Baumgartl

Bitte beachten Sie:

- **Testdauer:** 2-3 Stunden
- 12 Stunden vor dem Termin nichts mehr Essen/Trinken

Wir bitten Sie den Diätplan am Tag vor der Untersuchung einzuhalten:

Erlaubt	Nicht Erlaubt
Weißmehlprodukte wie Semmel, Brot, Toast, Schwarzbrot	Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Körnersemmel
Stilles Wasser oder Tee ohne Zucker	Fruchtsäfte, Limonaden, Kohlensäurehaltige Getränke
Blähstoffarme Gemüsesorten: Tomaten, Gurke, Blattsalate, Karotte	Kohlgemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Krautsalate, Mais Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen
Jegliches Obst	Trockenobst
Naturjoghurt, Sojaalternativen, Quark, Buttermilch, Kefir, Skyr, Käse	Sahne, Fertigprodukte, fettige Speisen (wie z.B. Burger, Pizza, Käsespätzle)
Magere Fischarten wie z.B. Seelachs (natur)	Wurst, Fleisch, fetter Fisch, paniertes Fisch
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Buchweizen, Couscous, Bulgur	Frittierte Beilagen wie zum Beispiel Pommes
Marmelade, Honig	Nutella

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, Bonbon, Gewürze
- keine Tabletten/Vitamine/Medikamente einnehmen

Der H2- Atemtest verteilt sich auf 3 Tage

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

**Bei Krankheit, Antibiotika Therapie (<14 Tage),
Darmspiegelung (<4 Wochen) können die Atemtests nicht
durchgeführt werden.**

**Wir bitten um eine elektronische Absage per Email an
info@internist-gz.de**