



H₂ Atemtest (Laktose, Fruktose, Sorbit, Glukose)

Ihr Termin, am	um	Uhr

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
wir haben mit Ihnen einen Termin zu einem Atemtest vereinbart.

Diagnostische Möglichkeiten mit dem H₂ Atemtest
Als Ursache von vermehrten Blähungen, Diarrhoe und Bauchschmerzen findet sich bei jedem siebten Mitteleuropäer eine Unverträglichkeit von Laktose (= Milchzucker) und etwas seltener eine Unverträglichkeit von Fruktose (= Fruchtzucker) oder Sorbit, einem Zuckersatzstoff. Im Dünndarm der Betroffenen wird mit zunehmendem Alter genetisch bedingt immer weniger Zucker abgebaut, weil die dafür benötigten Enzyme weniger werden. Da mit bleiben Laktose, Fruktose oder Sorbit unverdaut zurück und werden unter Freisetzung von H₂ (Wasserstoffmolekül) von Bakterien im Dickdarm abgebaut. Dieses dort gebildete H₂ wird über die Lunge ausgeatmet – deshalb können wir es im Atemtest erfassen.

Eine andere Ursache von vermehrten Blähungen, Diarrhoe und Bauchschmerzen kann sein, dass Bakterien im Dünndarm sind, die normalerweise nur im Dickdarm vorkommen (bakterielle Fehlbesiedlung). Dies kann vorkommen

- ▶ nach Magen- und Darmoperationen
- ▶ im Rahmen von Entzündungen und Infektionen
- ▶ durch organische Veränderungen wie Aussackungen des Dünndarms (sogenannte Divertikel) und Engstellungen
- ▶ durch Schwächung des Immunsystems und
- ▶ durch Störungen der Beweglichkeit des Darms (zum Beispiel bei Zuckerkrankheit, aber auch bei alten, immobilen Patienten).

Diese »falschen Bakterien« entziehen dem Körper Nährstoffe und Vitamine und verstoffwechseln Einfachzucker (Glukose), der im Atemtest nachgewiesen wird.

Vorbereitung eines korrekten H₂ Atemtests

Der Atemtest kann nur korrekt durchgeführt und ausgewertet werden, wenn Sie folgende Punkte genau beachten:

- ▶ Vier Wochen vor dem Test darf keine Darmspülung erfolgen (wie sie zum Beispiel vor einer Darmspiegelung notwendig ist). Auch darf keine Antibiotikatherapie erfolgen, weil dadurch die natürliche Darmflora gestört wird.
- ▶ Drei Tage vor der Untersuchung sollen ballaststoffreiche Speisen gemieden werden (Vollkornbrot, Nüsse, Obst, Hülsenfrüchte). Stattdessen empfiehlt sich leichte Kost (Fisch, Geflügel, Reis, Nudeln).
- ▶ Säurehemmende Medikamente müssen Sie vor dem Test absetzen: Sogenannte Protonenpumpenblocker (zum Beispiel Omeprazol, Omepr, Pantozol, Pariet oder Nexium) drei Tage vorher, H₂-Blocker (zum Beispiel Rani, Cimetidin) und Antazida (zum Beispiel Talcid oder Rennie) zwölf Stunden vor der Untersuchung.
- ▶ Zwölf Stunden vor Testbeginn (also ab 20 Uhr des Vortages) dürfen Sie keine Nahrung mehr zu sich nehmen.
- ▶ Zehn Stunden vor Testbeginn (also ab 22 Uhr des Vortages) dürfen Sie nicht mehr rauchen – Nikotinreste können den Test verfälschen und schaden dem Messgerät.

Durchführung des H₂ Atemtests

Die Untersuchung wird vormittags durchgeführt. Vor Beginn der Untersuchung muss der Mund gründlich ausgespült werden. Nach einer ersten Analyse Ihres Atemwertes im nüchternen Zustand trinken Sie 200 ml Wasser mit 75 g Laktose, 25 g Fruktose, 5 g Sorbit oder 80 g Glukose.

In der Folgezeit atmen Sie alle 15 Minuten mit einem tiefen Atemstoß in das H₂ Analysegerät aus. Im Falle einer Unverträglichkeit steigen die H₂ Messwerte nach einiger Zeit an, parallel verspüren Sie dann die für Sie charakteristischen Beschwerden wie Blähungen (deshalb besser lockere Kleidung anziehen), eventuell auch Bauchkrämpfe und Durchfall. In einigen Fällen kommt es zu diesen Beschwerden auch erst später, wenn Sie wieder zuhause sind. Rufen Sie bitte deshalb nochmals in der Praxis an und teilen Sie uns mit, ob sich im weiteren Verlauf Beschwerden eingestellt haben.