

## H2-Atemtest = Wasserstoff-Atemtest

### Wann wird ein H2-Atemtest durchgeführt?

Für Personen, die regelmäßig von Durchfällen, Blähungen, Übelkeit oder anderen uncharakteristischen Beschwerden im Bauchraum geplagt sind, dient der H<sub>2</sub>-Atemtest dazu, herauszufinden ob eine Unverträglichkeit besteht. Der Test selbst ist einfach, schnell und unkompliziert und ohne großen Aufwand durchzuführen.

Mit einem positiven Ergebnis des Tests kann dann die Ernährung angepasst werden.

Wir bieten folgende Testvarianten:

- Test auf Laktoseunverträglichkeit
- Test auf Fructoseunverträglichkeit
- Test auf Sorbitunverträglichkeit
- Test auf bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms

Sollten Sie sich für die Durchführung eines H<sub>2</sub>-Atemtests entscheiden ist es besonders wichtig am Vortag und am Testtag gewisse Richtlinien einzuhalten – *diese finden sie auf der nächsten Seite.*

### Was geschieht beim H2-Atemtest?

Wasserstoff-Atemtests basieren auf der Messung von Wasserstoffgas (H<sub>2</sub>) in der Ausatemluft nach Einnahme von verschiedenen Zuckern (Kohlenhydraten).

Wasserstoff wird nur von Darmbakterien gebildet, die in nennenswerten Mengen normalerweise nur im Dickdarm vorkommen. Das im Dickdarm gebildete H<sub>2</sub> gelangt über Aufnahmemechanismen über die Darmschleimhaut in die Lunge, wo er dann nahezu vollständig abgeatmet wird. Diesen Wasserstoff, der über die Lunge in die Ausatemluft abgegeben wird, misst man beim H<sub>2</sub>-Atemtest.

Die Produktion von H<sub>2</sub> durch Dickdarmbakterien nach Gabe von unterschiedlichen Kohlenhydraten (aufgelöst in Wasser) lässt sich dann zur Diagnosestellung einer Unverträglichkeit nutzen.

Durchführung des Tests: Mittels eines Gerätes wird der Wasserstoffgehalt in der Ausatemluft vor Trinken der jeweiligen Zuckerlösung gemessen (Nullwert) und dann in regelmäßigen Abständen nach Trinken der jeweiligen Zuckerlösung.

**In jedem Fall sollte nach einem positiven Ergebnis eines H<sub>2</sub>-Atemtests ein ernährungsmedizinisches Gespräch mit einer Diätologin erfolgen!**

# Vorbereitung auf den H<sub>2</sub>-Atemtest

## Vorbereitung für den H<sub>2</sub>-Atemtest

**Damit die Durchführung des H<sub>2</sub>-Atemtests aussagekräftig ist, bedarf es einer speziellen Diät am Vortag und am Untersuchungstag, da sonst keine Durchführung möglich ist!**

Am Vortag sollten Sie die letzte Mahlzeit spätestens um 19 Uhr einnehmen (mindestens 12 Stunden Nüchternheit vor dem Test!), diese sollte leicht verdaulich sein (siehe unten).

Am Testtag sollen Sie wenn möglich bis zum Schluss des Tests nüchtern bleiben.

## Am Vortag

- Meiden Sie Milchprodukte oder Lebensmittel in denen Milchprodukte enthalten sind
- Meiden Sie Obst, Fruchtsäfte, Honig, Süßstoff, Zucker
- Am Vortag keine ballaststoffreichen Lebensmittel wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen) und Rohkost
- Keine kohlenstoffhaltigen Getränke (Mineralwasser, Limonaden etc.); Keine alkoholischen Getränke
- Kein blähendes Gemüse wie Kraut, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, kein Salat

### Lebensmittelauswahl:

Klare Suppe mit Einlage: Grießnockerl, Schöberl od. Nudeln

Fleisch: Huhn, Pute, Schwein, Kalb, Rind, ... natur gebraten

Beilage: Nudeln, Reis Kartoffeln, gekochtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie, Spinat) OHNE Zwiebel!! Und fettarm zubereitet!

**Beispiele:** Eiernudeln; Nudeln mit Gemüse; Naturschnitzel mit Kartoffeln; 1 Stück Weißbrot/1 Semmel ohne Körnerbestreuung (KEIN Vollkornbrot) mit Butter dünn aufgestrichen

Getränke: Leitungswasser, ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee

## Am Testtag

- Zähne putzen (ohne Zahnpasta, kein Mundwasser oder Mundspray)
- Nur stilles Wasser trinken (keine Kohlensäure, Fruchtsäfte oder Fruchtttees)
- Keine Kaugummis kauen, keine Zuckerl lutschen
- Mindestens 6 Stunden nicht rauchen (besser 12h vor dem Test die letzte Zigarette)
- Keine Einnahme von Antibiotika, Protonenpumpenhemmern („Magenschutz“), Abführmittel, Probiotika, Vitamin- oder Brausetabletten
- Kein Spazierengehen während des Tests, so wenig Bewegung wie möglich

Der Test dauert im Durchschnitt 3 Stunden, Lesestoff nicht vergessen!

## Kurzinfo zu Unverträglichkeiten

### Laktoseintoleranz = Laktoseunverträglichkeit

Die Laktoseintoleranz wird auch als Milchzuckerunverträglichkeit bezeichnet. Bei einer Laktoseintoleranz besteht ein Mangel am Enzym Laktase, weshalb die Verwertung bzw. der Abbau von Laktose (Milchzucker) im Dünndarm nicht oder nur teilweise möglich ist.

Der Milchzucker wandert somit weiter und gelangt in den Dickdarm. Dort wird er von den natürlichen Darmbakterien abgebaut und es entstehen Gase und andere Abfallprodukte, welche unterschiedliche Beschwerden verursachen können.

### Fruktosemalabsorption = Fructoseunverträglichkeit

Die Fruktosemalabsorption wird auch als Fructoseunverträglichkeit bezeichnet. Bei einer vorliegenden Fruktosemalabsorption kann die Fruktose (Fructose) im Dünndarm nicht oder nicht in ausreichender Menge in die Darmschleimhaut und anschließend ins Blut aufgenommen werden.

Der Fructose wandert somit weiter und gelangt in den Dickdarm. Dort wird er von den natürlichen Dickdarmbakterien abgebaut und es entstehen Gase und andere Abfallprodukte, welche unterschiedliche Beschwerden verursachen können.

*Die Fruktosemalabsorption ist nicht zu verwechseln mit der Fruktoseintoleranz, einer Stoffwechselstörung, bei der Fruktose ein Leben lang gemieden werden muss!*

### Sorbitintoleranz = Sorbitunverträglichkeit

Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff und wird als Süßungsmittel und Feuchthaltemittel in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, kommt aber auch natürlich in verschiedenen Lebensmitteln vor.

Im Falle einer Sorbitunverträglichkeit kann Sorbit im Dünndarm nicht oder nicht in ausreichender Menge in die Darmschleimhaut und anschließend ins Blut aufgenommen werden.

Der Sorbit wandert somit weiter und gelangt in den Dickdarm. Dort wird er von den natürlichen Dickdarmbakterien abgebaut und es entstehen Gase und andere Abfallprodukte, welche unterschiedliche Beschwerden verursachen können.

Beachte: Von Sorbit kann aber allgemein nur eine begrenzte Menge im Dünndarm aufgenommen werden, d.h. bei sehr großer Aufnahme kann Sorbit auch ohne Unverträglichkeit zu spontanem Durchfall führen.

### Beschwerdebild

**Mögliche Beschwerden** können sein: Aufstoßen; Blähungen und kolikartige Bauchschmerzen; Müdigkeit; Schwitzen; Übelkeit – selten bis zum Erbrechen; weicher, schmieriger Stuhl bis hin zu Durchfällen; Völlegefühl; Zittern