

## ATEMTEST ZUR ABKLÄRUNG VON LEBENSMITTELINTOLERANZEN

### Was passiert in meinem Körper?

Gelangt Nahrung in unseren Verdauungstrakt spielen sich dort in den verschiedenen Organen die unterschiedlichsten Prozesse ab.

Im Darm werden die einzelnen Nahrungsbestandteile von den dort angesiedelten Bakterien verstoffwechselt und die Produkte, welche dabei entstehen, in unseren Blutkreislauf aufgenommen. Über diesen gelangen sie dann zu unserer Lunge und bestimmte Bestandteile davon werden abgeatmet.

### Warum ein H<sub>2</sub>-Atemtest?

H<sub>2</sub>-Atemtests werden angewandt, um Durchfälle, Blähungen, Bauchkrämpfe und andere Verdauungsbeschwerden unklarer Ursache abzuklären.

### Was passiert beim H<sub>2</sub>-Atemtest?

H<sub>2</sub> (Wasserstoff) entsteht, wenn Kohlenhydrate (Laktose, Fruktose,...) von Bakterien im Darm aufgespalten werden.

Beim H<sub>2</sub>-Atemtest wird der Wasserstoffgehalt der Ausatemluft gemessen. Damit lassen sich Störungen der Kohlenhydratverdauung (bakterielle Fehlbesiedelung, Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, ...) feststellen.

### Wie funktioniert der H<sub>2</sub>-Atemtest?

Wichtig hierbei ist die gute und zuverlässige Mitarbeit des Patienten, sowohl während der Vorbereitung als auch während des Tests, um so genaue und aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen.

Zu Beginn des Tests wird der basale H<sub>2</sub>-Wert der Ausatemluft (=nüchtern) gemessen. Dazu wird über ein Mundstück in ein kleines Handgerät geblasen. Danach bekommt der Patient/die Patientin die Testsubstanz (z.B. Laktose) zu trinken und es wird in regelmäßigen Abständen über zwei bis drei Stunden der H<sub>2</sub>-Wert der Ausatemluft gemessen. Zusätzlich wird noch auf Symptome wie Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, etc. geachtet.

Während dieser Zeit muss der Patient/die Patientin in der Praxis bleiben (Bewegung wie z.B. spazieren gehen würde die Messwerte verfälschen).

### Wie bereite ich mich richtig auf den Test vor?

- Vor Testbeginn **mindestens 14 Stunden nüchtern** sein (nur Wasser trinken, nicht rauchen, kein Kaugummi).
- **Verzichten** Sie am Tag vor dem Test auf alle Milchprodukte, Obst, Fruchtsäfte, Kohl, Kraut, Bohnen, Zwiebel, Lauch, Paprika.
- **Erlaubt** sind Brot, Fleisch, Reis etc.. Wir empfehlen am Vortag als Mittagessen gebratenes Fleisch mit Nudeln oder Reis (kein Salat!). Das Essen am Vortag sollte leicht verdaulich sein und nicht zu ausgiebig ausfallen.
- Falls Sie morgens Medikamente einnehmen, tun Sie dies am Untersuchungstag mit einem Schluck Wasser. Am Untersuchungstag **nicht eingenommen** werden dürfen: Vitaminpräparate, Antibiotika, Abführmittel (3 Tage vorher absetzen).
- Falls Sie eine Prothese tragen dürfen Sie an diesem Tag **kein Haftmittel** verwenden.
- Am Untersuchungstag in der Früh Zähne putzen und danach ein Glas mit warmem Wasser trinken (bewirkt ein „Wash out“ des Darmes).
- Falls Sie zur Abklärung ihrer Verdauungsbeschwerden schon eine Darmspiegelung gehabt haben, müssen Sie 4 Wochen warten, bis ein H<sub>2</sub>-Atemtest wieder möglich ist.

### Was kostet der Test?

Da diese Leistung bei uns nicht von den Krankenkassen gezahlt wird, hat der Patient/ die Patientin die Kosten für diesen Test selbst zu tragen:

- 55€ pro Test (Laktose oder Fruktose)
- 80€ für beide Tests insgesamt  
(können nur in einem Abstand von 2 Wochen durchgeführt werden)
- Zusätzlich fallen die Kosten für Ordination, ärztliches Gespräch und Arztbrief in der Höhe von 50 € an, die je nach Versicherung teilweise refundiert werden.