

---

## Patienteninformation H2 Atemtest (Laktose, Fruktose, Sorbit, Lactulose, Glukose)

Die Untersuchung kann nur durchgeführt werden, wenn Sie sich korrekt vorbereitet haben.

### 4 Wochen vorher:

Vor der Untersuchung dürfen **keine Antibiotika** eingenommen werden und **keine Darmspülungen** erfolgen.

### 3 Tage vorher:

- alle Medikamente absetzen, die die **Verdauung hemmen** oder **fördern** bzw. die Aufnahme von Medikamenten fördern (z.B. **Imodium, Paspertin, MCP, Omeprazol, Nexium, Pantoprazol, Rantidin**)
- keine **Quell- und Füllstoffe**, z.B. **Weizenkleie, Flohsamen, Mucofalk, Leinsamen, Pektin und Guar**.

### 1 Tag vorher:

- **keine kohlenhydratreiche und ballaststoffreiche Mahlzeiten** (d.h. keine Weißmehlprodukte, Nudel, Toastbrot, Vollkornbrot, Brötchen, Reis, Fertiggerichte, Süßes (z.B. Kuchen, Kekse, Schokolade usw.)
- **keine blähenden Speisen** (z.B. Hülsenfrüchte, Bohnen, Kohl, Zwiebeln usw.)
- **kein Sport** machen
- **keine Mundspülung** und **Gurgeln** mit antiseptischer Lösung

### 12 Stunden vorher (ab 20 Uhr):

- nichts mehr essen und trinken
- nicht rauchen
- kein Alkohol
- keine Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen, auch keine zuckerfreien Produkte
- keine Tabletten nehmen

### Tipps:

- Essen dürfen Sie: Eierprodukte, Fleisch und Fisch ohne Soßen, Quark und Joghurt **nicht vor Laktosetestung**, Gemüse (z.B. Gurke, Tomate, Blattsalate bitte nur mit Öl, kein Joghurtdressing oder Essig), Soja und Tofuprodukte
- Trinken dürfen Sie: Tee ohne Zucker, Wasser ohne Kohlensäure

### Am Untersuchungsmorgen:

- die Zähne nur gründlich mit Wasser (**Ohne Zahnpasta**) putzen, bitte keine Mundspüllösung benutzen
- nicht essen, nicht trinken, nicht rauchen
- keine körperliche Anstrengung (z.B. Fahrradfahren)

**Der Untersuchungsablauf dauert mind. 3 Stunden. Bringen Sie sich zum Beispiel ein Buch o.ä. mit. Ihre einzunehmenden Medikamente können Sie am Untersuchungstag gerne mitbringen und nach der Testung bei uns einnehmen.**