

Facharzt für Gastroenterologie

Dr. med. A. Neveling, Kösliner Str. 12a, 38642 Goslar, Tel.: 05321 – 686980, Fax.: 05321 – 6869818

Vorbereitung auf den H₂-Atem-Test

Am Vortag (vor jedem Test):

Ab 14:00 Uhr stellen Sie Ihre Ernährung bitte auf ‚leichte Schonkost‘ um. (Das heißt, die Speisen bitte fettarm, salzarm und mild zubereiten: z.B. Graubrot mit Putenbrust, Zwieback, Knäckebrot usw.) An Getränken dürfen Sie nur stilles Wasser oder schwarzen Tee (ungezuckert) trinken.

Die letzte Mahlzeit und das letzte Getränk nehmen Sie bitte vor 20.00 Uhr ein. **Danach bitte komplett nüchtern bleiben.**

Meiden Sie:

Fette, stark angebratene, stark gewürzte, geröstete, frittierte Lebensmittel. Ebenso fette und geräucherte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren, Käse, Frischkäse, Molkereiprodukte, Pudding oder Joghurt (vor allem mit Fruchtstücken), alle schwer verdaulichen oder blähenden Lebensmittel, frische Backwaren, Obst, Rohkost, Nüsse, Pistazien, Mandeln und Avocados und Alkohol in jeder Form.

Am Tag des Tests:

Kommen Sie bitte **vollkommen nüchtern** zu uns in die Praxis – d.h. *bitte morgens auch keine Zähne putzen*, nichts trinken, nicht rauchen, kein Bonbon lutschen, kein Kaugummi kauen. Bitte vermeiden Sie auch das Einatmen von Parfüm, Haarspray und Deos.

Bitte beachten Sie:

Antibiotika müssen mindestens 6 Wochen vorher abgesetzt werden.

Allgemeines zum Test

In der Diagnostik mit Durchfällen, Blähungen, Übelkeit und anderen uncharakteristischen abdominalen Beschwerden hat der Wasserstoff-Atemtest einen hohen Stellenwert. Er ist einfach, schnell, sicher und nicht-invasiv. Wasserstoff (H₂) entsteht, wenn Kohlenhydrate (Zucker) im Dünndarm nicht oder nicht vollständig aufgenommen (resorbiert) werden. Die Kohlenhydrate gelangen dann in den Dickdarm und werden dort bakteriell zersetzt, dies verursacht auch die bekannten klinischen Beschwerden. Kohlenhydrate gelangen ganz oder teilweise in den Dickdarm, weil z.B.

- der Körper bestimmte Enzyme nicht oder in ausreichender Menge herstellt (z.B. das Enzym Laktase, das zur Spaltung von Milchzucker benötigt wird)
- es Zucker gibt, die sehr schwer oder gar nicht resorbiert werden können
- die Darmzotten soweit geschädigt sind (Sprue/Zöliakie), dass eine Resorption nicht oder nur unvollständig stattfindet

Eine Störung im Dünndarm (z.B. durch eine bakterielle Fehlbesiedlung) kann dazu führen, dass bereits dort eine bakterielle Zersetzung stattfindet und H₂ gebildet wird.

Bei dem H₂-Atemtest macht man sich die Tatsache zunutze, dass ein Teil des im Darm entstandenen Wasserstoffs in die Blutbahn und später bei der Lungenpassage in die Ausatemluft gerät. Wird bei Vergleichsmessungen nach der Gabe des Zuckers (Laktose, Fruktose, Glukose) in der Ausatemluft ein signifikanter Anstieg von Wasserstoff gemessen, so lässt sich dies auf eine bakterielle Fermentation irgendwo im Darm schließen.