

Infoblatt H₂-Atemtest auf bakterielle Fehlbeseidung (SIBO)

Um bei der Messung ein möglichst genaues Ergebnis zu erhalten, müssen Sie im Vorfeld eine mindestens 8-stündige Nüchternheitsphase einhalten. Das bedeutet, dass **8 Stunden vor Testbeginn keine Nahrung oder kalorienhaltigen Getränke** konsumiert werden dürfen.

Bitte planen Sie für die Austestung **2 Stunden** ein. Bei einem frühzeitig positiven Ergebnis kann der Test unter Umständen früher beendet werden.

Als allgemeine **Vorbereitung für die Messung** sind folgende Punkte zu beachten:

- Antibiotikatherapien und Erkältungskrankheiten sollten mind. 4 Wochen zurückliegen.
- Eine Koloskopie (Darmspiegelung) oder Darmreinigung sollte mind. 2 Wochen zurückliegen.
- Medikamente, welche Laktulose, Laktose, Prokinetika, Abführmittel oder Probiotika enthalten, sollten nach Möglichkeit mind. 24 Stunden vor dem Atemtest abgesetzt werden.

Bitte beachten Sie zudem die **Ernährungsvorbereitung** am Tag vor der Untersuchung, sowie die Informationen zum Verhalten **am Untersuchungstag** (nächste Seite).

Ernährungsvorbereitung (1 Tag vor der Untersuchung)

Erlaubt – nur leicht verdauliche Nahrung

- Weißer Reis
- Fleisch, Fisch, Ei, Hartkäse
- Öl
- Klare Suppe (Rind, Huhn)
- Gewürze: nur Salz und Pfeffer
- Getränke: Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee, Kaffee ohne Milch

Verbotene Lebensmittel

- Milchprodukte und weiche Käsesorten
- Süßigkeiten und Mehlspeisen mit Milch oder Obst
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, ...)
- Gemüse, Gemüsesuppe
- Vollkornprodukte, Müsli, Nüsse
- Obst, Trockenfrüchte, Kompott, Fruchtsäfte, Marmeladen, Honig
- Alkohol, Kaugummi, kohlensäurehaltige Getränke
- Fertigprodukte

Am Untersuchungstag

- Zähne mit einer kleinen Menge Zahnpasta putzen, keine Zahnpasta schlucken
- Kein Mundwasser verwenden
- Keinen Kaugummi kauen
- Prothesenträger: kein Haftmittel verwenden
- 2 Stunden vor und während des Tests kein Sport oder körperliche Belastung
- Mind. 2 Stunden vor und während des Tests nicht rauchen
- Wasser darf noch am Untersuchungstag getrunken werden, jedoch nicht während des Tests

Je konsequenter diese Punkte eingehalten werden, desto aussagekräftiger ist das Testergebnis.