

## Wasserstoff- Atemtest

Weitere Informationsblätter aus unserer Praxis:

- Koloskopie - Was ist das?
- Gastroskopie – Was ist das?
- Reizdarmsyndrom
- Darmkrebs-Vorsorge
- Milchzuckerunverträglichkeit
- Sodbrennen und Reflux
- Helicobacter pylori
- Ballaststoffreiche Ernährung

# GastroPraxis Chur

GastroPraxis Chur  
Quaderstrasse 2  
7000 Chur  
Tel: 081 257 10 60

### **Was ist ein Wasserstoff-Atemtest?**

Mit einem Wasserstoff-Atemtest, auch H<sub>2</sub>- Exhalationstest genannt, lassen sich Funktionen des Darmtraktes untersuchen, ohne eine Endoskopie durchführen zu müssen. Der Test beruht darauf, dass elementarer Wasserstoff (H<sub>2</sub>) im menschlichen Körper ausschliesslich durch Bakterien im Darm gebildet und nach Aufnahme durch die Darmschleimhaut mit der Atemluft ausatmet wird. Aus der Wasserstoffkonzentration in der Atemluft lassen sich daher Rückschlüsse auf die Aktivität der Darmflora ziehen.

Das Verfahren dient zur Diagnose von häufigen Erkrankungen wie beispielsweise der Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-intoleranz), der Fruchtzuckerunverträglichkeit, (Fruktosemalabsorption), der Sorbitintoleranz und auch einer Dünndarmfehlbesiedelung durch Mikroorganismen.

### **Wie wird der Test durchgeführt?**

Der Wasserstoffgehalt der Atemluft wird bestimmt, indem die Luft beim Ausatmen in ein Gerät geblasen wird, das die Wasserstoffkonzentration messen kann. Zunächst wird die Wasserstoffkonzentration im Nüchternzustand gemessen. Anschliessend trinken Sie eine Zuckerlösung mit Frucht- oder Milchzucker. Die Atemluft wird danach in Abständen von 30 Minuten untersucht. Nach zwei Stunden ist die Untersuchung in der Regel beendet. Bei bestimmten Fragestellungen kann während des Tests auch die Bestimmung des Blutzuckers sinnvoll sein.

### **Wie wird der Test vorbereitet?**

Atemtests können nur bei nüchternem Magen durchgeführt werden. Nehmen Sie deshalb bitte ab zwölf Stunden vor der Untersuchung keine Nahrung oder kalorienhaltige Getränke mehr zu sich. Kleine Mengen an Wasser oder Sprudel sind erlaubt. Ausserdem sollten Sie am Vortag keine ballaststoffreiche Nahrung wie z.B. Körner oder Vollkornprodukte zu sich nehmen. Auch Tabak wirkt sich störend auf den Test aus - bitte verzichten Sie daher ab zwölf Stunden vor dem Test auf jegliches Rauchen.

Da der Test eine funktionierende Darmflora voraussetzt, müssen Antibiotika mindestens zwei Wochen vorher abgesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit uns über die von Ihnen eingenommenen Medikamente.

### **Wie wird der Test ausgewertet?**

- Ein wichtiges Ergebnis des Tests ist die subjektive Verträglichkeit der Zuckerlösung, speziell beim Verdacht auf Milchzucker-unverträglichkeit. Bitte informieren Sie uns, falls es nach dem Trinken der Lösung zu Übelkeit, Unruhe im Bauch oder Durchfall kommt.
- Die zweite Information ist die Konzentration an Wasserstoff in der Atemluft. Bei einigen Menschen bildet die Darmflora keinen Wasserstoff, oder er erscheint zumindest nicht in der Atemluft. Zur Bestätigung dieses Verdachts könnte die Durchführung eines weiteren Atemtests mit einer anderen Zuckerlösung erforderlich werden.

- Die dritte Information, speziell bei Untersuchung auf Milchzuckerunverträglichkeit ist der Verlauf des Blutzuckerspiegels. Diese Messungen werden parallel durchgeführt.

### **Was geschieht nach dem Test?**

Sie können unmittelbar nach dem Test Ihre gewohnte Nahrung zu sich nehmen und haben am Rest des Tages keinerlei Einschränkungen. Wir besprechen das Untersuchungsergebnis mit Ihnen, beraten Sie bezüglich der zu empfehlenden Konsequenzen und informieren Ihren Hausarzt darüber.

Falls bei Ihnen eine Unverträglichkeit festgestellt wird, steht Ihnen neben einem Informationsblatt grundsätzlich auch eine Ernährungsberatung zur Verfügung.