



Vorbereitung für den H₂-Atemtest auf Fruktose und/oder Laktose

4 Wochen vorher:

- keine Antibiotika
- keine Darmspiegelung
- keine Röntgenuntersuchung des Darmes mit Kontrastmitteln

1 Woche vorher:

- keine Abführmittel (z.B. Dulcolax®, Laktulose)

3 Tage vorher:

- keine Füll- und Quellstoffe (Flohsamenschalen, Leinsamen, Bohnen, Linsen etc.)
- keine Durchfall-Medikamente (z.B. Imodium®)

1 Tag vorher:

- Mittagessen:
 - *erlaubt*: Fleisch oder Fisch (gegrillt, gebraten), Weißbrot, Butter, Gemüse (gedünstet), Salat nur mit Essig und Öl angerichtet.
 - *nicht erlaubt*: Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Vollkornbrot
- Abendessen:
 - *erlaubt*: Rührei, Spiegelei, Weißbrot, Butter, grüner Tee, schwarzer Tee, Wasser, Kaffee
 - *nicht erlaubt*: Kräuter oder Früchte-Tee, Alkohol

12 Stunden vorher:

- nicht mehr essen und trinken (stilles Wasser in geringen Mengen ist erlaubt)

6 Stunden vorher:

- nicht rauchen
- keine schwere körperliche Arbeit

am Morgen des Untersuchungstages:

- Mund nur mit Wasser ausspülen!
- *nicht erlaubt*: Zahnpasta, Mundspülung, Lippenstift, Kaugummikaugen, Bonbonlutschen

während des Tests:

- nicht essen und nicht trinken
- *erlaubt*: Medikamente in Tabletten-Form
- *nicht erlaubt*: Medikamente in Dragee-Form (bitte ggf. nachfragen)
- kleinen Imbiss mitbringen

- Die Testdauer beträgt ca. 3 Stunden! Bitte planen Sie ausreichend Zeit ein! Lesebrille nicht vergessen!
- Bitte halten Sie diese Vorbereitungsregeln ein. Es kann sonst passieren, dass wir die Untersuchung nicht durchführen können!
- Bitte fragen Sie in Zweifelsfällen unsere Assistentinnen.