

Gastrozentrum-Wattwil GmbH

Steig 48
9630 Wattwil
Tel. +41 71 988 41 51
diana.abraham@hin.ch
gastrozentrum-wattwil.ch



H₂-Atemtest – Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Im Rahmen der Abklärung von möglichen Nahrungsunverträglichkeiten oder einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Dünndarms führen wir bei Ihnen einen der folgenden Tests durch.

Bitte lesen Sie die Unterlagen sorgfältig durch. Den Fragebogen und die Einverständniserklärung bringen Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben zur Untersuchung mit.

Bei Fragen stehen wir ihnen gerne zur Verfügung.

Der Fragebogen und die Einverständniserklärung werden bei uns in der Krankenakte aufbewahrt. Daher müssen diese Unterlagen unbedingt zur Untersuchung mitgebracht werden!

Laktosetest: Nachweis von Laktoseintoleranz zeigt eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker auf (enthalten in den meisten Milchprodukten wie Kuhmilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Buttermilch, Molke etc.

Fruktosetest: Nachweis einer Fruktosemalabsorption – einer Störung der Aufnahme von Fruchtzucker im Dünndarm. Dies kann zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen und Durchfall führen.

Sorbitest: Nachweis einer Sorbitmalabsorption – einer Störung der Aufnahme des Zuckeralkohols Sorbit im Dünndarm. Unverdaulter Sorbit wird im Dickdarm bakteriell vergoren, was zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen und Durchfall führen kann.

Laktulosestest: Nachweis einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO). Laktulose wird vom menschlichen Körper nicht aufgenommen, gelangt in den Dickdarm und wird dort vergoren. Ein frühzeitiger Anstieg von Wasserstoff in der Atemluft weist auf eine bakterielle Überwucherung des Dünndarms hin. Häufige Beschwerden sind Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl und Durchfall.

Allgemeiner Ablauf der H₂-Atemtests

Der Wasserstoff-Atemtest (H_2 -Test) dient dem Nachweis von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms. Bei diesem Test trinken Sie eine definierte Menge einer Zuckerlösung (z. B. Laktose, Fruktose, Sorbit oder Laktulose), die je nach Fragestellung unterschiedlich ist.

Nach dem Trinken der Lösung wird in regelmäßigen Abständen über ein spezielles Messgerät der Wasserstoffgehalt (H_2) in Ihrer Ausatemluft gemessen. Ein erhöhter H_2 -Wert kann darauf hinweisen, dass der Zucker im Dünndarm nicht richtig aufgenommen wurde und im Dickdarm durch Bakterien vergoren wird – was typischerweise zu Beschwerden führt.

Die Untersuchung dauert je nach Testart zwischen 1,5 und 3 Stunden. Bitte bringen Sie für die Wartezeit etwas zur Beschäftigung mit (z. B. ein Buch oder eine Zeitschrift).

Wichtig: Während der gesamten Untersuchungszeit dürfen Sie nicht essen, nicht trinken und nicht rauchen.

In seltenen Fällen kann es während des Tests zu Blähungen, Bauchkrämpfen oder Übelkeit kommen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Beschwerden verspüren – wir helfen Ihnen gerne.

Da pro Test jeweils nur eine Zuckerart verwendet werden kann, ist es nicht möglich, mehrere Tests am selben Tag durchzuführen.

Vorbereitung zu Hause

Am Vortag:

- Keine Fruchtsäfte trinken.
- Vermeiden Sie blähende Lebensmittel wie: Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Bohnen und Kohlgemüse.
- Falls ein Lactose- oder Lactosetoleranztest geplant ist: zusätzlich keine Milchprodukte.

Am Untersuchungstag:

- Kommen Sie bitte nüchtern in die Praxis – kein Frühstück.
- Nehmen Sie am Vorabend spätestens um 18:30 Uhr ein leichtes Abendessen zu sich.
- Nicht rauchen!
- Kein Kaugummi kauen.
- Zahnprothesen nicht mit Haftcreme befestigen.
- Etwa zwei Stunden vor dem Termin können Sie ein Glas heißes Wasser trinken oder auf Flüssigkeit verzichten.
- Putzen Sie Ihre Zähne gründlich und spucken Sie alles aus (nicht schlucken).

Bitte besprechen Sie Ihre Medikamente im Vorfeld mit uns.

Mögliche Nebenwirkungen

Während oder nach der Untersuchung kann es zu folgenden, meist vorübergehenden Beschwerden kommen:

- Bauchgeräusche- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Übelkeit

Sollten Sie etwas davon während der Untersuchung bemerken, geben Sie uns bitte sofort Bescheid. Wir stehen Ihnen jederzeit unterstützend zur Seite.

Einverständniserklärung zum H₂-Atemtest

Ich, die/der Unterzeichnende habe das Informationsblatt zum H₂-Atemtest gelesen und verstanden.

Ich wurde über die Gründe, den Ablauf und die möglichen Risiken der Untersuchung verständlich aufgeklärt.

Ja Nein Ich bin mit der Durchführung des H₂-Atemtest einverstanden.

Ja Nein Ich bin mit der Verwendung anonymisierter medizinischer Daten zu wissenschaftlichen Zwecken einverstanden.

Name Patient/in: _____ Geburtsdatum: ___/___/_____

Unterschrift Patient/in: _____ Ort/Datum: _____

Name Ärztin/Arzt: _____

Unterschrift Ärztin/Arzt: _____ Ort/Datum: _____