

Vorbereitung für den H₂-Atemtest

Vorbereitung für den H₂-Atemtest

Damit die Durchführung des H₂-Atemtests aussagekräftig ist, bedarf es einer speziellen Diät am Vortag und am Untersuchungstag, da sonst keine Durchführung möglich ist!

Am Vortag sollten Sie die letzte Mahlzeit spätestens um 19 Uhr einnehmen (mindestens 12 Stunden Nüchternheit vor dem Test!), diese sollte leicht verdaulich sein (siehe unten).

Am Testtag sollen Sie wenn möglich bis zum Schluss des Tests nüchtern bleiben.

Am Vortag

- Meiden Sie Milchprodukte oder Lebensmittel in denen Milchprodukte enthalten sind
- Meiden Sie Obst, Fruchtsäfte, Honig, Süßstoff, Zucker
- Am Vortag keine ballaststoffreichen Lebensmittel wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen) und Rohkost
- Keine kohlenstoffhaltigen Getränke (Mineralwasser, Limonaden etc.); Keine alkoholischen Getränke
- Kein blähendes Gemüse wie Kraut, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, kein Salat

Lebensmittelauswahl:

Klare Suppe mit Einlage: Grießnockerl, Schöberl od. Nudeln

Fleisch: Huhn, Pute, Schwein, Kalb, Rind, ... natur gebraten

Beilage: Nudeln, Reis Kartoffeln, gekochtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie, Spinat)

OHNE Zwiebel!! Und fettarm zubereitet!

Beispiele: Eiernudeln; Nudeln mit Gemüse; Naturschnitzel mit Kartoffeln; 1 Stück Weißbrot/1 Semmel ohne Körnerbestreuung (KEIN Vollkornbrot) mit Butter dünn aufgestrichen.

Getränke: Leitungswasser, ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee

Am Testtag

- Zähne putzen (ohne Zahnpasta, kein Mundwasser oder Mundspray)
- Nur stilles Wasser trinken (keine Kohlensäure, Fruchtsäfte oder Fruchttetees)
- Keine Kaugummis kauen, keine Zuckerl lutschen
- Mindestens 6 Stunden nicht rauchen (besser 12h vor dem Test die letzte Zigarette)
- Keine Einnahme von Antibiotika, Protonenpumpenhemmern („Magenschutz“), Abführmittel, Probiotika, Vitamin-oder Brausetabletten.
- Kein Spaziergehen während des Tests, so wenig Bewegung wie möglich.

Der Test dauert im Durchschnitt 3 Stunden, Lesestoff nicht vergessen!