

Vorbereitung auf ein H₂-Atemtest

- 4 Wochen vorher keine Einnahme von Antibiotika
- 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- 1 Woche vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und Darmreinigenden Medikamenten
- 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol, Omeprazol, Pariet oder Nexium) oder motilitätsbeeinflussende Medikamente (z.B. MCP, Raspertin, Imodium, Loperamid oder Buscopan)
- 4 Tage vorher keine H₂-Blocker (z.B. Zantic, Ranitidin)
- Nikotinverzicht 6 Stunden vor Testbeginn
- Keine Mund- und Zahnhygiene am Morgen (Zahnpasta, Spülung, Haftcreme)
- Keine Kaugummis, Bonbons

Nahrungsmittel können den Test erheblich beeinflussen und zu falschen Ergebnissen führen. Daher haben wir in der folgenden Tabelle aufgeführt, was Sie **am Vortag** essen dürfen und was nicht.

Erlaubte Nahrungsmittel:

- Magerer Fisch, Garnelen
- Geflügel
- Weißbrot
- Reis
- Spargel
- Laktosefreie Milchprodukte
- Stilles Wasser, Tee
- Suppenbrühe
- Gemüse in kleinen Mengen
wie z.B. Karotten, Zucchini, Tomaten

Verbotene Nahrungsmittel:

- Milchprodukte
- Süßes jeglicher Art
- Fleisch (außer Geflügel)
- Hülsenfrüchte, Obst
- Blattsalate
- blähendes Gemüse
- Vollkorn- und Schwarzbrot
- Kartoffeln, Nudeln,
- Süßstoffe,
- Alkohol, Fruchtsäfte,
- CO₂-haltige Getränke (Kohlensäure)
- Zwiebeln, Knoblauch