

Praxis für Innere Medizin/Gastroenterologie
Dr. med. Steffen Palm
Planberg 7
01744 Dippoldiswalde

Dok. Typ	Dok. Referenznummer	Rev.-Stand	Erstellung / Überarbeitung	Inhaltliche / Fachliche Prüfung
FO	13500000-0003	Rev 02	Steffen Palm	Steffen Palm
QEP	Ziel 1, (Kernziel), Information: Vorbereitung zur Untersuchung			
1.3.5				

Vorbereitung für den H2-Atemtest

Veröffentlichung / Freigabe
 Steffen Palm

Lieber Patient,

bei Ihnen soll ein H2 - Atemtest zur Abklärung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchgeführt werden.

Um das Ergebnis der Untersuchung richtig beurteilen zu können, sind einige Maßnahmen vor und während der Untersuchung zu beachten:

- ✚ 4 Wochen vor der Untersuchung sollen keine oralen Kontrastmittel, keine Antibiotika und keine darmreinigenden Medikamente eingesetzt werden
- ✚ Sie sollten mindestens 12 Stunden vor der Untersuchung nüchtern bleiben!
 → nüchtern: nicht essen, trinken, rauchen und keine Medikamente einnehmen
- ✚ am Tag der Untersuchung keine Zähne putzen und auch keinen Kaugummi kauen!
- ✚ am Vortag sollten Sie kohlenhydratreiche Nahrung meiden (siehe Tabelle unten)
 → Fleisch und Reis sind ideal am Vortag!
- ✚ Nikotinabstinenz (nicht rauchen!) mindestens 6 Stunden vor und während des Testes
- ✚ 2 Stunden vor und während des Testes sollten keine schweren körperlichen Aktivitäten erfolgen
- ✚ bitte keine Lippenkosmetika auftragen
- ✚ Bitte beachten Sie, dass der Test 4-5 Stunden in Anspruch nehmen kann!

Bringen Sie sich etwas zu lesen o. Ä. mit!!!

Erlaubte Nahrungsmittel	Zu meidende Nahrungsmittel
Mineralwasser, Tee ohne Zucker, Gemüsesäfte Mageres Rind, Kalb, Hähnchen, Pute, Wild Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch Eier in Maßen Gewürze und Gewürzmittel Fett zur Zubereitung: Margarine/Halbfettmargarine, reine Pflanzenöle Alle Arten von Gemüse (gekocht o. gedünstet)	Alkohol, Limonaden, Cola, Fruchtsäfte, Kaffee Brot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte frittiertes fettes Schweinefleisch, Ente, Leber, Gans, Zunge, fettreiche Wurstsorten, fettreiche Fischarten panierte Produkte Butter, Speck, Mayonnaise, Kokosfett, Schlagsahne, Schmand, Schmalz, Ketchup, Kuchen, Torte, alle Arten von Süßigkeiten, Zucker alle Arten von Früchten und Obst alle Arten von Milchprodukten

Bei Rückfragen können Sie sich gern an uns wenden (03504 612935)

Ihr Praxisteam!