



LABOR ROTHEN

Am Puls der Medizin.



Informationen für H₂-Atemtest (Laktose, Fruktose oder Sorbit)

Das Prinzip des Tests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den Abbau eines zugeführten Zuckers (Laktose, Fruktose oder Sorbit) im Magen-Darm-Trakt. Wenn ein Zucker nicht richtig verdaut wird bildet sich Wasserstoff, der über das Blut und den Lungenkreislauf in die Atemluft gelangt. Die Wasserstoffkonzentration (H₂) wird mit einem kleinen Gerät in der Atemluft gemessen.

Testablauf:

Zu Beginn der Untersuchung atmen Sie tief über ein Mundstück in ein Messgerät. Der Ausgangswert der H₂-Konzentration wird so bestimmt. Sie erhalten dann ein Glas Flüssigkeit mit dem gelösten Zucker (Laktose, Fruktose oder Sorbit), welches Sie zügig austrinken sollten. Anschliessend wird in Zeitabständen von 20 Min. in der Atemluft erneut die H₂-Konzentration gemessen.

Die Untersuchung dauert mindestens zwei Stunden.

Vorbereitung auf den H₂-Atemtest:

4 Wochen vor der Untersuchung:

- Keine Antibiotika-Einnahme
- Keine Darmreinigung (z.B. Darmspiegelung od. Darmröntgen)

3 Tage vor der Untersuchung:

- Keine Medikamente die die Darmbewegung beeinflussen oder fördern (z.B. Immodium, Loperamid, Paspertin, Primperan, Buscopan, etc.)
- Keine magensäurehemmenden Medikamente (Omeprazol, Antra, Nexium, Pantozol)

Am Vortag:

- nur leichte Kost essen
- ab 18.00 Uhr nur noch Wasser ohne Kohlensäure erlaubt (nichts essen, keine Bonbons, keine Kaugummis, nicht rauchen)
- bei Fruktoseintoleranztest auf Früchte und Dörrfrüchte verzichten
- bei Laktoseintoleranztest auf Milch und Milchprodukte verzichten
- beachten Sie bitte, dass in industriell hergestellten Nahrungsmitteln Laktose und Fruktose als Inhaltsstoffe vorhanden sein können, diese müssen Sie ebenfalls meiden!

Untersuchungstag:

- Die Zähne gründlich mit Wasser, OHNE Zahnpaste putzen! Keine Mundspüllösung benutzen!
WICHTIG: Nichts essen, nichts trinken, nicht rauchen.

Hier noch einige Tipps von uns, die Ihnen den Test so angenehm wie möglich gestalten sollen:

- Bringen Sie sich etwas zur Beschäftigung mit (lesen, rätseln, stricken o.ä.).
- Nehmen Sie sich etwas zu trinken und zu essen mit, für nach dem Test.
- Bringen Sie Medikamente, die Sie üblicherweise am Morgen nehmen mit, um sie nach dem Test einzunehmen.

© Januar 2026