

INFORMIERT SEIN



**LABOR ROTHEN**

Am Puls der Medizin.



## Informationen für H2-Atemtest (SIBO)

Das Prinzip des Tests beruht auf der Bildung von Wasserstoff durch den Abbau eines zugeführten Zuckers (Laktulose) 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 (Laktulose), 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. Imodium, Loperamid, Pas-pertin, Primperan, Buscopan, Flatulex, etc.)
- Keine magensäurehemmenden Medikamente (Omeprazol, Antra, Nexium, Pantozol)

#### Am Vortag:

- nur leichte Kost essen (zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, weisser Reis oder Weissbrot)
- ab 18.00 Uhr nur noch Wasser ohne Kohlensäure erlaubt (nichts essen, keine Bonbons, keine Kaugummi, nicht rauchen)
- kein Joghurt und Käse
- keine Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Nüsse
- keine Eiweiss- und Fettreiche Nahrung
- kein Alkohol und wenn möglich nicht Rauchen

#### Untersuchungstag:

- Die Zähne gründlich mit Wasser, OHNE Zahnpaste putzen! Keine Mundspülösung 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