

H₂-Atemtests

H₂-Atemtests sind sehr elegante, sichere und wenig belastende Untersuchungen, durch die

- Rückschlüsse auf **verschiedene Störungen der Verdauung bzw. Aufnahme von Nahrungsbestandteilen im Dünndarm** gezogen werden können.
- Zusätzlich kann eine **Fehlbesiedelung des Dünndarms mit Bakterien** nachgewiesen oder
- die **Dünndarmtransitzeit** (Verweildauer des Speisebreis im Dünndarm) bestimmt werden.

Durch die einfache Handhabung und gute Aussagekraft haben diese Tests einen hohen diagnostischen Stellenwert bei Patienten mit Durchfällen, Blähungen, Übelkeit und anderen atypischen Bauchbeschwerden.

Bei den Atemtests werden nach Einnahme natürlicher Testsubstanzen (in der Regel Zucker, die in der Nahrung vorkommen, wie z.B. Milchzucker oder Fruchtzucker) Atemgasproben gewonnen. Der menschliche Körper bildet in seinem Stoffwechsel keinen Wasserstoff. Es gibt aber bestimmte Bakterien im Darm, die Zucker abbauen und dabei Mengen von Wasserstoffgas bilden können. Dieses ungefährliche Gas wird über die Darmwand in das Blut des Menschen aufgenommen, zur Lunge transportiert und dort abgeatmet. Mit bestimmten Geräten kann man Konzentrationen dieser winzigen Wasserstoffgasmengen in der Atemluft messen. Nach Einnahme von verschiedenen Zuckern kann man aus dem Wasserstoffverlauf in der Atemluft auf bestimmte Zuckerstoffwechselstörungen schließen.

Vorbereitung:

- Vor der Untersuchung mind. 12 Stunden nüchtern!
- Sie sollten 12 h vor der Untersuchung nicht rauchen und keinen Alkohol trinken und direkt vor der Untersuchung keine Süßigkeiten oder Kaugummis zu sich nehmen.
- Keine Therapie mit Antibiotika innerhalb der letzten 2 Wochen.
- Keine H₂-Atemteste innerhalb von 2 Wochen nach Darmlavagen.

Während der Untersuchung:

- Keine vermehrte körperliche Aktivität (z. B. schnelles Treppensteigen).
- Nikotinkarenz, bis der Test vollständig abgeschlossen ist.
- Keine Einnahme von Speisen und Getränken, bis der Test komplett durchgeführt ist.
- Kein Kaugummikauen oder Bonbonlutschen während des Tests.