

H2 Atemtest Vorbereitung

Der Tag vor dem Test (24h vorher)

→ Das Ziel ist es, den Darm "ruhig" zu halten.

Erlaubte Lebensmittel:

- Frühstück (nur bis 09:00 Uhr): Weißbrot mit Rührei, Schinken oder laktosefreiem Schnittkäse.
- Mittag & Abend: Natur gebratene/gedünstete Proteine (Hühnerbrust, Fisch, Tofu, Garnelen).
- Gemüse (nur geringe Mengen): Gedünstete Karotten, Zucchini, Pastinaken, Spargel, Tomaten oder Avocado.
- Getränke: Wasser (still), ungesüßter Tee (Kräuter, Schwarz, Grün), Kaffee schwarz.

Absolut verboten:

- Kohlenhydrate: Kein Reis, keine Nudeln, keine Kartoffeln, kein Vollkornbrot.
- Zucker & Ersatzstoffe: Kein Honig, keine Süßigkeiten, kein Kaugummi, kein Süßstoff (Light-Getränke).
- Blähendes: Keine Zwiebeln, kein Kohl, keine Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen).
- Milchprodukte: Keine laktosehaltige Milch, Joghurt oder Frischkäse.
- Sonstiges: Kein Alkohol, kein Arbeiten mit Lacken/Farben.

Wichtig! Die letzte Mahlzeit muss vor 18:00 Uhr eingenommen werden. Danach darf auch nicht mehr geraucht werden.

Am Morgen der Untersuchung

Hier gilt maximale Zurückhaltung:

1. Nüchtern bleiben: Nichts essen, nichts trinken, nicht rauchen.
2. Hygiene: Zähne putzen ohne Zahnpasta, kein Mundwasser verwenden (Zahnseide ist aber okay).
3. Kosmetik: Kein Parfüm, kein Lippenstift.
4. Medikamente: Erst nach dem Test einnehmen.
5. Ruhe: Keine körperliche Anstrengung 2 Stunden vor dem Test.

Während des Tests

- Dauer: 1,5 bis 2,5 Stunden.
- Ablauf: Du trinkst eine Zuckerlösung und gibst in Intervallen Atemproben ab.
- Tipp: Nimm dir unbedingt ein Buch oder eine andere Beschäftigung mit, da du die Praxis währenddessen nicht verlassen solltest und dich auch nicht körperlich belasten darfst.

Falls du während des Tests Beschwerden wie Blähungen oder Übelkeit bekommen solltest, teile uns dies bitte mit – das sind oft wichtige Hinweise auf eine bestehende Intoleranz!