



Vorbereitung auf den H₂-Atemtest (bei Verdacht auf Zuckerunverträglichkeiten)

Der H₂-Atemtest wird durchgeführt, um herauszufinden, ob Ihr Kind eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckerarten hat – zum Beispiel:

- Laktose (Milchzucker)
- Fruktose (Fruchtzucker)
- Sorbit (Zuckeralkohol in manchen Lebensmitteln)

Für jede Zuckerart ist ein eigener Testtermin erforderlich. Damit das Ergebnis möglichst genau ist, ist eine gute Vorbereitung besonders wichtig.

Wichtige Hinweise zur Vorbereitung

2 Wochen vor dem Test:

- Keine Antibiotika mehr einnehmen

(Antibiotika beeinflussen das Testergebnis erheblich.)

3 Tage vor dem Test:

- Keine abführenden oder stuhlhemmenden Medikamente geben (z. B. Immodium®, Buscopan®, Laevolac® ...)
- Wenn möglich, auch Säureblocker absetzen (z. B. Pantoprazol®, Omeprazol®)

2 Tage vor dem Test:

- Bitte beginnen Sie mit einer besonders leicht verdaulichen Ernährung (siehe unten)
- Vermeiden Sie in dieser Zeit:
 - Milchprodukte (inkl. laktosehaltiger Schokolade, Süßigkeiten)
 - Obst, Fruchtsäfte, Honig, Marmelade
 - Blähendes Gemüse (z. B. Zwiebel, Kohl, Hülsenfrüchte)
 - Vollkornprodukte und Fertiggerichte
 - Limonaden, Fruchtetee, kohlenensäurehaltige Getränke

Geeignete Ernährung zur Vorbereitung

Erlaubt (2 Tage vor dem Test):

Frühstück:

- Weißbrot, Roggen-/Dinkelbrot
- Butter, Schinken, Wurst, Hart- oder Schnittkäse

Mittag-/Abendessen:

- Klare Suppe mit Einlage (z. B. Grießnockerl, Reis)
- Fleisch „natur“ gebraten (Huhn, Pute, Schwein, Rind)
- Gekochte Eier, Rührei
- Beilagen: Kartoffeln, Reis
- Gekochtes Gemüse: Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie (Am Vortag bitte kein Gemüse mehr!)
- Getränke: Wasser ohne Kohlensäure, ungesüßter Kräutertee, schwarzer Kaffee ohne Milch

Bitte beachten Sie: Diese Ernährung dient ausschließlich der Vorbereitung auf den Test. Sollte eine Unverträglichkeit festgestellt werden, wird eine Ernährungsberatung angeboten.

Am Tag der Untersuchung

- Ihr Kind muss nüchtern zum Termin erscheinen
(am besten 14 Stunden vor dem Test die letzte Mahlzeit)
- Zähne ohne Zahnpasta putzen
- Kein Mundwasser verwenden
- Kein Kaugummi, keine Bonbons, keine Vitaminpräparate
- Bitte nicht rauchen (auch kein Passivrauchen am Morgen vor dem Test)

Ablauf des Tests

- Ihr Kind pustet zunächst in ein kleines Messgerät (Ausatemluft wird auf Wasserstoffgehalt geprüft)
- Danach trinkt es eine Zuckerlösung (je nach Test Laktose, Fruktose oder Sorbit)
- Die Ausatemluft wird im Verlauf von ca. 3 Stunden mehrfach kontrolliert (alle 30 Minuten)



Bitte bringen Sie Ihrem Kind etwas zum Lesen oder Spielen mit – während der Wartezeit zwischen den Messungen kann es sich ruhig beschäftigen. Es ist erforderlich, bis Test-Ende nüchtern zu bleiben und sich körperlich nicht zu belasten.



Terminvereinbarung & Absage

Bitte erscheinen Sie pünktlich und nüchtern zum vereinbarten Termin.

Falls Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage spätestens einen Werktag vorher – telefonisch unter:

 0316 58 1000

Bei Nicht-Abmeldung kann eine Stornogebühr von 45€ anfallen.

Kosten

- Der Test kostet 50€ pro Zuckerart
- Es handelt sich um eine Privatleistung, die nicht von der Krankenkasse übernommen wird.

Für wen ist der Test geeignet?

- Der H₂-Atemtest ist ab einem Alter von 6 Jahren sinnvoll

Einwilligungserklärung zum H₂-Atemtest

Ich habe die Informationen zur Durchführung und Vorbereitung des H₂-Atemtests sorgfältig gelesen und verstanden. Mir ist bewusst, dass:

- der Test eine diagnostische Maßnahme zur Abklärung möglicher Zuckerunverträglichkeiten (z. B. Laktose, Fruktose, Sorbit) darstellt,
- eine sorgfältige Vorbereitung notwendig ist, um ein aussagekräftiges Testergebnis zu erhalten,
- es sich um eine Privatleistung handelt, die mit 50 € pro getesteter Zuckerart berechnet wird und nicht von der Krankenkasse übernommen wird,
- der Test bei Kindern ab 6 Jahren durchgeführt werden kann,
- ich mein Kind für die Dauer des Tests begleite und es währenddessen nüchtern bleibt.

Ich erkläre mich mit der Durchführung des Tests und den damit verbundenen Bedingungen einverstanden.

Ort, Datum: _____

Name des Kindes: _____

Name der Erziehungsberechtigten: _____

Unterschrift der Erziehungsberechtigten: _____