

## Vorbereitung auf den H<sub>2</sub>-Atemtest (bei Verdacht auf Zuckerunverträglichkeiten)

Sehr geehrte Eltern,

der **H<sub>2</sub>-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, kohlenstoffhaltige 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 H<sub>2</sub>-Atemtest ist **ab einem Alter von 6 Jahren sinnvoll**

### Fragen?

Für medizinische oder organisatorische Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

 [diaet@minimaximed.at](mailto:diaet@minimaximed.at)

### Einwilligungserklärung zum H<sub>2</sub>-Atemtest

Ich habe die Informationen zur Durchführung und Vorbereitung des H<sub>2</sub>-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: \_\_\_\_\_