



H₂-Atemtest

Vorbereitung

Für die optimale Durchführung eines H₂-Atemtests beachten Sie bitte folgende Empfehlungen:

- 1) Ab 3-5 Tage vor Ihrem Untersuchungstermin:
 - a) Vermeiden Sie
 - Milchzucker (z.B. Milch, viele Milchprodukte)
 - Fruchtzucker (z.B. Süßigkeiten, süßes Obst)
 - Zucker oder andere Süßstoffe
 - Quell- und Füllstoffe (z.B. Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen, Mucofalk)
 - kohlenhydratreiche Mahlzeiten (Nudeln und Brot bzw. Brötchen, Kartoffeln)
 - blähende Speisen (z.B. Bohnen, Kohl, Zwiebel, Karotten)
 - Alkohol-haltige Getränke
 - Kein süßes Gemüse oder Obst
 - b) Setzen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Medikamente ab, die die Verdauung hemmen oder fördern (z. B. Domperidon, MCP, Abführmittel)
 - c) Endoskopie, Untersuchung des Darms mittels Röntgenkontrastmittel sollten in diesem Zeitraum nicht bestehen.
 - d) Folgende Nahrungsmittel können Sie essen und trinken: Reis, Fleisch, Wurst, Gemüse, Salat, Fisch, Eier, Wasser, ungesüßter Tee
- 2) 8-12 Stunden vor Ihrem Untersuchungstermin:
 - a) Bitte nicht essen oder rauchen. Sie können bis 1 Stunde vor der Untersuchung Wasser trinken
 - b) Am Morgen der Untersuchung bitte Zähne nicht mit Zahnpasta putzen und keine Mundspülung vornehmen.

Während der Untersuchung

- 1) Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, verlassen Sie nicht die Praxis.
- 2) Bitte nicht essen, trinken oder rauchen.

Bitte planen Sie für eine Gesamtdauer der Untersuchung von ca. 3,5 Stunden ein.

Ihr IFK Team



Hydrogen breath test (lactose or fructose-test)

Preparation

Please consider the following recommendations regarding the optimal preparation for the test:

- 1) 3-5 days before your test day:
 - a) Avoid (reduce as much as possible) intake of
 - lactose (e.g. milk, many dairy products)
 - fructose (e.g. sweets, sweet fruits)
 - sugar or other sweeteners
 - fiber-rich products (e.g. wheat bran, flax seed, psyllium, Mucofalk)
 - carbohydrate-rich meals (pasta and bread or rolls)
 - bloating foods (such as beans, cabbage, onion, kimchi)
 - alcoholic drinks
 - b) After consultation with your doctor, pause any medication that inhibits or enhances digestive function (e.g. domperidone, MCP, laxatives)
 - c) Acute conditions of significantly altered digestive function (e.g. acute diarrhea, endoscopy, examination of the colon by means of X-ray contrast media) should be absent.
 - d) To avoid to eat: rice, meat, sausage, vegetable, salad, fish, water, tea without sugar

- 2) 8-12 hours before your test appointment:
 - a) Please do not eat, drink or smoke.
 - b) The morning of the examination, please do not brush your teeth with toothpaste or gargle.

During the test

- 1) Avoid physical exertion, do not leave the practice.
- 2) Please do not eat, drink or smoke.

For your schedule, please allow for a total duration of about 3.5 hours for the examination.