

## Vorbereitung zum H2-Atemtest

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- 4 Wochen vorher keine Einnahme von Antibiotika
- 4 Wochen vorher keine Darmspiegelung
- 1 Woche vorher keine Einnahme von Kontrastmitteln und darmreinigenden Medikamenten
- 2 Wochen vorher keine Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantozol, Omep)
- 4 Tage vorher keine H2-Blocker (z.B. Zantic)
- Letzte Mahlzeit 14 Std. vor Testbeginn
- Nikotinverzicht 6 Std. vor Testbeginn
- Keine Mund- und Zahnhygiene am Morgen (Zahnpasta, Spülung, Haftcreme)
- Keine Kaugummis

Nahrungsmittel können den Test erheblich beeinflussen und zu falschen Ergebnisse führen.

Daher haben wir wie folgt aufgeführt, was sie **am Vortag** essen dürfen und was nicht.

### Erlaubte Nahrungsmittel:

- Fisch, Garnelen,
- Geflügel,
- Weißbrot,
- Nudeln,
- Reis,
- Spargel,
- laktosefreie Milchprodukte,
- stilles Wasser, Tee

### In geringen Mengen erlaubt:

- Nüsse
- Zucchini
- Avocado

### Verbotene Nahrungsmittel:

- Milchprodukte,
- Süßes jeglicher Art,
- Fleisch (außer Geflügel),
- Hülsenfrüchte, Obst,
- Blattsalate,
- blähendes Gemüse,
- Vollkorn- und Schwarzbrot,
- Kartoffeln,
- Eier,
- Muscheln,
- Süßstoffe,
- Alkohol, Fruchtsäfte