

EMPFEHLUNGEN ZUR **SIBO-ATEMTEST-VORBEREITUNG**

NACH DR. SIEBECKER UND DEM NORTH AMERICAN CONSENSUS

Bitte unbedingt vor der Durchführung des Tests lesen!

Testvorbereitung

4 Wochen vor dem Test

Nach einer Antibiotikatherapie (einschließlich pflanzlicher Antibiotika) warten Sie 4 Wochen, bevor Sie den Atemtest durchführen.

Dies ist nicht erforderlich bei Folge-Atemtests nach antibiotischer SIBO-Therapie, um den Behandlungserfolg zu prüfen – hier kann der Test (je nach ärztlicher Anweisung) unmittelbar am nächsten Tag erfolgen.

2 Wochen vor dem Test

Wenn Sie kürzlich sehr schweren bzw. ungewohnten Durchfall, Einläufe, eine Koloskopie oder Barium-Untersuchung hatten, warten Sie bitte 14 Tage (oder wie von Ihrem Arzt angewiesen) nach Abschluss dieser Ereignisse, bevor Sie Ihren Atemtest beginnen.

7 Tage vor dem Test

KEINE

- Probiotika oder Probiotika enthaltende Produkte (wie Joghurt, Yakult, fermentierte Lebensmittel, z.B. Kombucha, Kefir etc.)
- Prokinetika (sofern bei Verstopfung oder Gastroparese tolerierbar)
- Abführmittel (sofern bei Verstopfung oder Gastroparese tolerierbar), inkl. hochdosiertes Vitamin C und/oder Magnesium, das der abführenden Wirkung wegen eingenommen wird. Glycerin-Zäpfchen sind in Ordnung.

3 Tage vor dem Test

- Bis zum Test keine blähenden Speisen essen (z.B. Kohl, Hülsenfrüchte, Topinambur oder Erdnüsse, die ebenfalls Hülsenfrüchte sind, sowie alle Speisen, die bei Ihnen bekanntermaßen Blähungen erzeugen)
- Ballaststoffpräparate wie Flohsamen, Leinsamen etc. absetzen

1 Tag vor dem Test – bei Verstopfung 2 Tage vorher

KEINE

- Verdauungshilfsmittel wie Enzyme oder Salzsäure (z.B. Betain HCl)
- nicht essenziellen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

In der ersten Tageshälfte (24 – 12 Stunden vor dem Test) müssen Sie Ihre Ernährung einschränken. Sie können fasten oder ausschließlich folgende Lebensmittel essen:

- gebackenes oder gebratenes Fleisch inkl. Huhn, Truthahn oder Fisch
- Eier
- Fette/Öle (z.B. Olivenöl, Kokosöl, anderes Pflanzenöl, etwas Butter)
- etwas Hartkäse
- klare Hühner- oder Rinderbrühe (vom Fleisch, nicht aus Knochen oder Sehnen, keine Gemüseteile)
- Salz, schwarzer Pfeffer

In den ersten 6 Stunden sind zusätzlich einige Kohlenhydrate erlaubt:

- eine Handvoll gekochter weißer Reis (Jasmin, Basmati), sofern er nicht zu Symptomen führt; nur frisch gekocht, nicht abgekühlt oder wiedererwärmt!
- 2 Stückchen Zartbitterschokolade (keine Milkschokolade) oder 1 TL Zucker oder ca. 5 Nüsse (keine Erdnüsse)

Nichts Anderes! Kein Brot, auch keine Wurst o.ä.!

Getränke: Wasser ohne Kohlensäure, schwacher schwarzer Kaffee oder schwacher schwarzer Tee (jeweils ohne Milch, Zucker, Süßstoffe o.ä., KEIN grüner oder Kräuter-Tee).

Essen Sie nichts, was bei Ihnen bekanntermaßen zu Symptomen führt (wie es z.B. oft bei weißem Reis der Fall ist) – auch dann nicht, wenn es in dieser Auflistung als erlaubt genannt ist.

In der zweiten Tageshälfte (12 – 0 Stunden vor dem Test) nichts essen oder trinken, außer Wasser ohne Kohlensäure!

WEITER AUF SEITE 2

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-700** an, gern helfen wir Ihnen weiter.

EMPFEHLUNGEN ZUR **SIBO-ATEMTEST-VORBEREITUNG**

NACH DR. SIEBECKER UND DEM NORTH AMERICAN CONSENSUS

Testvorbereitung

Der Zweck der Vorbereitungs-Diät besteht darin, eine eindeutige Reaktion auf die Testlösung zu erzielen, indem die Anwesenheit fermentierbarer Lebensmittel weitestgehend reduziert wird. Zu viele Kohlenhydrate können zu erhöhten Ausgangswerten (Basalwerten) führen und das Testergebnis unbrauchbar machen.

Speiseplan-Beispiel für den Tag vor dem Test (bei Testbeginn um 8 Uhr am Folgetag)

8 – 20 Uhr

12 Stunden eingeschränkter Mahlzeitenplan (bei Verstopfung 48 Std.)

Frühstück: Rührei, ggf. mit etwas Greyerzer oder Parmesan

Vormittags-Zwischenmahlzeit: Hühnersuppe (vom Fleisch, nicht aus Knochen od. Sehnen, keine Gemüseteile)

Mittagessen: Huhn und weißer Reis (Jasmin, Basmati), gewürzt mit Salz/Pfeffer

Nachmittagssnack: Hühnersuppe (vom Fleisch, nicht aus Knochen oder Sehnen, keine Gemüseteile)

Abendessen: Fisch und ggf. Ei, gewürzt mit Salz/Pfeffer, Getränke: Wasser

20 – 8 Uhr

12 Stunden fasten, nur stilles Wasser als Getränk erlaubt.

Für Veganer

Am Tag vor dem Test Wasserfasten mit frisch gekochtem weißen Reis (Jasmin, Basmati, nur sofern er bekanntermaßen nicht zu Symptomen führt und nicht abgekühlt oder wiedererhitzt ist). Falls erforderlich, sind in den ersten 6 Stunden außerdem ½ Banane, 1 kl. Karotte, ½ Tasse fester Tofu erlaubt. 12 Stunden vorher fasten, nur stilles Wasser als Getränk erlaubt.

WICHTIG

Besprechen Sie diese Empfehlungen bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, insbesondere, falls Sie Medikamente einnehmen.

Setzen Sie Ihre Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab, auch nicht vorübergehend!

Diabetiker können zur Blutzucker-Stabilisierung ½ Banane essen und 1 kl. Karotte.

Diabetiker und Schwangere: Besprechen Sie diese gesamte Anleitung bitte mit Ihrem Arzt, insbesondere bzgl. der 24 Stunden vor dem Test.

ANLEITUNG ZUM SIBO-ATEMTEST auf Seite 3 & 4

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-700** an, gern helfen wir Ihnen weiter.

ANLEITUNG ZUM SIBO-ATEMTEST

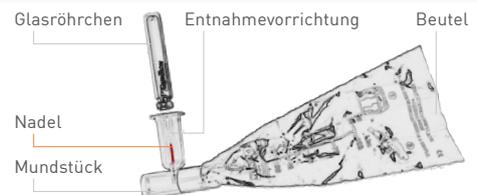
Ist Ihr Test-Paket vollständig?

- 1 Patientenschein
- 1 Empfehlung zur SIBO-Atemtest-Vorbereitung (2-seitig)
- 1 Testanleitung (dieses Blatt, ebenfalls 2-seitig)
- 10 Glasröhrchen mit Metall-Verschluss
Achtung! Verschluss nicht entfernen, da sonst Vakuum entweicht!
- 1 Mundstück mit Beutel und Entnahmeverrichtung mit Nadel
Achtung! Den Schutzgummi um die Nadel nicht entfernen.
Hinweis: Im Beutel befindet sich ein kleines Loch – dieses ermöglicht den korrekten Atemfluss
- 10 g Laktulose
- 10 Aufkleber für die Probenahme
- 1 gepolsterter und frankierter Rückumschlag

ACHTUNG! **Verletzungsgefahr!**

Nicht mit dem Finger in den Innenteil der Entnahmeverrichtung greifen.

Dort befindet sich eine **spitze Nadel**.



Testdurchführung

Bitte am Testtag beachten!

- Mind. 1 Stunde vor dem Test aufwachen. Zähneputzen, nur mit Wasser, ohne Zahncreme. Keine Prothesenhaftmittel verwenden.
- Nicht rauchen (einschließlich Passivrauchen) für mind. 1 Stunde vor und während des Tests.
- Kein Schlafen oder Sport für mind. 1 Stunde vor und während des Tests - z.B. auch kein Treppensteigen o.ä.
- Vor und während des Tests nichts essen oder trinken, außer stilles Wasser (nur vor, nicht während des Tests!)

Vor der ersten Probenentnahme

1. Entnehmen Sie die Aufkleber 1-10, beschriften Sie diese mit Ihrem Namen und kleben Sie diese auf die Probenröhrchen.
2. Legen Sie sich die Probenröhrchen fortlaufend nummeriert zurecht.
3. Öffnen Sie das Gefäß mit der Laktulose-Testsubstanz. Verrühren Sie den Inhalt in 200 ml Wasser. Noch nicht trinken!

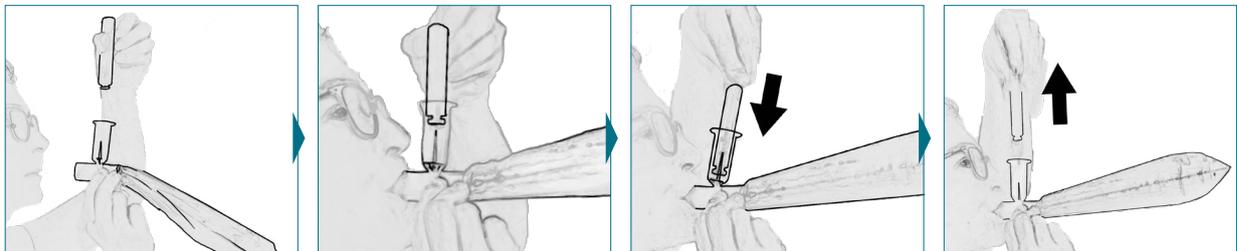
WEITER AUF SEITE 4

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-700** an, gern helfen wir Ihnen weiter.

ANLEITUNG ZUM SIBO-ATEMTEST

Durchführung der Proben

- Die 1. Messung erfolgt vor der Einnahme der Laktulose-Lösung (Bestimmung des Ausgangswerts).
- Nehmen Sie dazu das Mundstück mit dem Atembeutel in die eine Hand; das beschriftete Probenahmeröhrchen halten Sie bitte in der anderen Hand bereit.
 - Setzen Sie das Glasröhrchen Nr.1 bis zur Hälfte in die Entnahmevorrichtung. Der Metall-Verschluss sollte auf der gummierten Nadel liegen. **Achtung! Die Nadel darf den Stopfen noch nicht durchstechen!**
 - Setzen Sie das Mundstück an den Mund und atmen Sie normal durch die Nase ein. Anschließend atmen Sie durch den Mund aus und pusten die Luft in den Beutel, der sich mit Ihrer Atemluft auffüllt.
 - Kurz bevor Ihnen die Puste ausgeht**, drücken Sie das Probenröhrchen kräftig in die Entnahmevorrichtung/Hülse, sodass die dort angebrachte Nadel den Stopfen durchsticht. Atmen Sie dabei weiter aus.
 - Nach 1-2 Sekunden entfernen Sie das Probenröhrchen wieder aus der Entnahmevorrichtung. Fertig ist die erste Probenahme.
 - Trinken Sie anschließend die vorbereitete Laktulose-Lösung.** Halten Sie die Probenabstände (siehe Kästchen unten) möglichst genau ein. Stellen Sie sich ggf. alle 20 min einen Wecker.
 - Nehmen Sie die Atemgasproben 2-10 in gleicher Weise wie Probe 1.



Zeiten für die Probenahme

Probe Nr.	Minute	Uhrzeit (für Ihre Planung)
1 (Ausgangswert)	0	_____
2	20	_____
3	40	_____
4	60	_____
5	80	_____
6	100	_____
7	120	_____
8	140	_____
9	160	_____
10	180	_____

Nach Probendurchführung

- Stecken Sie die Röhrchen **und den ausgefüllten und unterschriebenen Patientenschein** in den gepolsterten Rückumschlag.
- Bringen Sie den Umschlag möglichst noch am Tag der Testdurchführung in den Briefkasten oder geben Sie ihn in einer Postfiliale ab.

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-700** an, gern helfen wir Ihnen weiter.