

Checkliste SIBO-IMO-Atemtest / FoodMarble-Challenge

Wenn du einen „echten“ orientierenden Atemtest durchführen möchtest, um entweder eine Fehlbesiedlung (SIBO / IMO) zu diagnostizieren oder den Therapieerfolg zu kontrollieren, solltest du dich entsprechend vorbereiten.

Die Vorbereitung dient dazu, die Aussagekraft der Testergebnisse zu erhöhen. Indem ein paar Tage vor der Testdurchführung auf bestimmte „Trigger-Foods“ und Präparate verzichtet wird, möchte man möglichst sicherstellen, dass die während der Testdurchführung gemessenen Atemgase sich nur auf das verwendete Testmedium beziehen. Außerdem möchte man erreichen, dass die Ergebnisse den „tatsächlichen“ Status Quo deines Verdauungstraktes widerspiegeln.

Man möchte also ausschließen, dass

- a) noch Reaktionen auf das am Vortag Gegessene zurückzuführen sind und
- b) Ergebnisse verfälscht sind, weil deine Motilität oder dein Darmmilieu durch Präparate beeinflusst sind.

Damit du möglichst aussagekräftige Ergebnisse erhältst, ist Folgendes wichtig

1. Wähle den für dich passenden Atemtest aus.
 - a. Entweder machst du einen Labor-Atemtest (das empfehle ich zur Orientierung, also als ersten Test zur Diagnostik.). Mach diesen Test nicht in der Arztpraxis, sondern zu Hause und nutze ein spezialisiertes Labor, auf [meiner Empfehlungsseite](#) findest du die Tests, mit denen ich in der Praxis arbeite: <https://www.gabriela-hoppe.de/meine-empfehlungen/>
Achte darauf, dass der Test Wasserstoff UND Methan misst, über 3 Stunden läuft und dass insgesamt 10 Probenröhrchen beatmet werden.
 - b. Oder du besitzt den FoodMarble, ein Atemtestgerät für zu Hause und führst eine sog. Challenge durch.
2. Wähle das passende Testmedium aus, meistens ist das Lactulose, seltener Glucose. Welches Testmedium zu deiner Situation passt, erfährst du [in meinem Podcast in Folge 49](#). Alle meine Podcastfolgen findest du auf meiner Webseite www.gabriela-hoppe.de.



All meine Angebote auf einen Blick: gabriela-hoppe.de

3. Lies die Vorbereitungshinweise bereits 4 Wochen vor der geplanten Testdurchführung durch.
4. Führe den Test an einem stressfreien Vormittag durch, warte nach dem Aufstehen ca. 30 Minuten, warte mit dem Zähneputzen bis nach dem Test, bewege dich nicht übermäßig und iss und trink vor und während des Tests nichts außer der Testlösung.
5. Nimm Medikamente (sofern möglich) erst nach der Testdurchführung.
6. Spül deinen Mund mit warmem Wasser aus, benutze keine alkoholischen Spülungen oder Mundwasser.
7. Bereite am Testtag das Testmedium nach Anweisung zu. Falls dir das Testmedium nicht vom Labor mitgeliefert wird, findest du [in meinem Blog](https://www.gabriela-hoppe.de/2023/11/29/foodmarble-das-atemtest-geraet-fuer-zuhause-fuer-erkenntnisgewinn-und-therapiekontrolle/) sinnvolle Mischangaben:
<https://www.gabriela-hoppe.de/2023/11/29/foodmarble-das-atemtest-geraet-fuer-zuhause-fuer-erkenntnisgewinn-und-therapiekontrolle/>
 - a. Lactulose: 10 g auf 250 ml Wasser
 - b. Glucose: 75 g auf 250 ml Wasser

Beachte folgende Vorbereitungshinweise für bestmögliche Aussagekraft

- Ca. 8 Wochen solltest du warten nach einer Darmspiegelung.
- Ca. 4 Wochen solltest du warten nach einer heftigen Durchfallerkrankung, nach Colon-Hydro-Therapie, Einläufen oder Bariumuntersuchungen.
- 4 Wochen vor dem Test solltest du keine (chemischen oder pflanzlichen) Antibiotika zu dir nehmen.
- 2 Wochen solltest du nach einer Durchfallerkrankung oder der Einnahme von Abführmitteln warten.
- 1 Woche vorher keine Magensäureblocker (Protonenpumpenhemme), Säurehemmer oder motilitätsbeeinflussenden Präparate. Dazu gehören auch Iberogast, Triphala, Betain HCL, Verdauungsenzyme, Ochsen-galle oder auch Magnesium oder Vitamin C, sofern es deine Verdauung beeinflusst. Auch keine Probiotika oder Produkte mit Milchsäurekulturen (z.B. Joghurt, Kefir, Kimchi, Kombucha).
- 2 Tage vorher keine blähenden Speisen, Ballaststoffe, Zucker, Alkohol sowie keine Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzungsmittel,
- 12 Stunden vorher solltest du nüchtern sein, nicht Kaugummi kauen, nicht rauchen, nur Wasser trinken.

All meine Angebote auf einen Blick: [gabriela-hoppe.de](https://www.gabriela-hoppe.de)

24 Stunden vor der Testdurchführung muss die Ernährung angepasst werden

- Achtung: Bei Verstopfung bitte bereits 2 Tage vor Testdurchführung anpassen.
- In den ersten 12 Stunden des Vortages kann gegessen werden, allerdings nur spezielle Lebensmittel.
- Am Tag vor dem Test nur Proteine und keine Ballaststoffe oder Kohlenhydrate verzehren.
- Am Tag vor dem Test keine Milchprodukte verzehren.
- Du kannst auch am Tag vor der Testdurchführung fasten.
- Wenn du essen möchtest, kannst du Fleisch, Fisch und Eier essen. Auch klare Brühe (ohne Einlage), Fette und Öle kannst du verwenden.
- Isst du vegetarisch oder vegan, kannst du Proteinshakes verwenden (Achtung: Ohne Zusatzstoffe, Zucker, Ballaststoffe!)
- Trink nur Wasser oder Kräutertee.

Weitere Hinweise

Setze Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem / der verschreibenden Arzt / Ärztin ab.

Besprich diese Empfehlungen ggf. mit deinem / deiner Therapeut:in.

Vermerke alle Symptome, die während des Tests auftreten, mit Zeitangabe.

Zwischen verschiedenen Atemtests (z.B. Lactulose, Fructose, Sorbit) sollten mindestens 3 Tage liegen.

Sonderfall Diabetes mellitus, extreme Schwäche, andere Erkrankungen

Leidest du an einer Erkrankung, die dir die Durchführung dieser strikten Vorbereitung nicht ermöglicht, kannst du (nach Rücksprache mit deiner/deinem Therapeut:in) etwas frisch gekochten (nicht wieder aufgewärmten) Basmati-, oder Jasminreis verzehren, sofern er deine Symptome nicht verschlechtert. Als Diabetiker kannst du zur Stabilisierung des Blutzuckers 1 kleine Möhre essen.

Beachte bitte, dass sich dadurch Testergebnisse verfälschen können.

Sonderfall Therapiekontrolle

Willst du den Erfolg eines ganz spezifischen Antibiotikums kontrollieren, kann ein Test OHNE spezielle Vorbereitung sinnvoll sein.

Dann weißt du zwar, ob die durchgeführten Maßnahmen eine entsprechende Wirkung hatten, weißt aber nicht, was ohne Präparateinnahme passiert (wäre).

All meine Angebote auf einen Blick: gabriela-hoppe.de

Du willst mehr Informationen?

Mehr zur Testauswahl, Testdurchführung und Testinterpretation sowie natürlich zur zielführenden und wirksamen Behandlung von Reizdarm, SIBO und IMO erfährst du in meinem [Onlinekurs „SIBO & IMO verstehen und behandeln – das 6-Säulen-Programm“](#) sowie in meinem [„Therapieleitfaden SIBO: Die wirklichen Ursachen für Blähbauch, Bauchschmerzen, Reizdarm und Verdauungsstörungen erkennen. Dünndarmfehlbesiedlung strukturiert behandeln mit dem 6-Säulen-Programm“](#) den du im Buchhandel erhältst.



All meine Angebote auf einen Blick: gabriela-hoppe.de