

Testvorbereitung

1 Monat vor dem Test

Warte mindestens 4 Wochen mit dem Test nach einer: Antibiotikatherapie, Darmspiegelung, Darmspülung und Röntgenuntersuchung mit oralem Kontrastmittel.

Lediglich zur Kontrolle des Behandlungsfortschritts durchgeführte Folgetests sollen direkt im Anschluss nach einer Behandlungseinheit erfolgen – idealerweise innerhalb von 7 Tagen.

1 Woche vor dem Test

Pausiere die Einnahme von:

- Prä- und probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln (fermentierte Lebensmittel sind erlaubt)
- Antimykotika
- Pflanzlichen, antimikrobiellen Produkten (auch bekannt als "pflanzliche Antibiotika")

24 (48) Stunden vor dem Test

Halte Dich bitte genauestens an die **vorbereitende Diät¹** ab 24 Stunden vor dem Test – bzw. ab 48 Stunden, wenn Du unter Verstopfung leidest. Die Diät ist rechts genauer erläutert.

Pausiere die Einnahme von:

- Abführmitteln, Stuhlweichmachern und anderen Verdauungshilfen
- Protonenpumpenhemmern (PPI)
- Nahrungsergänzungsmitteln

¹Die Richtlinien zur Diät variieren je nach Ärzt:in und Labor. Die Studienlage hinsichtlich der Testvorbereitung ist nicht eindeutig. Letztlich kann ein:e behandelnde:r Ärzt:in über eine Anpassung der Diät entscheiden.

Vorbereitende Diät¹

Der Zweck dieser Diät ist die Gärung von Lebensmitteln zu vermeiden. Bestimmte Lebensmittel führen auch bei Gesunden zu Gärungsprozessen im Dickdarm und damit zu einer Verfälschung der Messergebnisse. Beginne mit der Diät 24 Stunden vor dem Test bzw. 48 Stunden, wenn Du unter Verstopfung leidest. **Bitte nimm nur Lebensmittel zu Dir, die auf der Liste stehen.** Dies gilt auch bei vegetarischer oder veganer Ernährung. Natürlich können in diesem Fall die nicht vegetarischen/veganen Optionen auf der Liste ausgeschlossen werden.

Liste erlaubter Lebensmittel

- Gebackenes oder gebratenes Huhn, Fisch oder Truthahn. Mit Salz und Pfeffer
- Oliven- oder Kokosnussöl – 1 Esslöffel zum Kochen
- Gedämpfter, weißer Reis (Basmati/Jasmin)
- Eier
- Klare Hühner- oder Rinderbrühe (ohne Knochen, ohne Gemüse)
- Nur Weißbrot
- Reines Leitungswasser (kein Mineralwasser mit Sprudel)
- Am Morgen des Vortags: 1 Tasse schwarzer Tee oder schwarzer Kaffee. Ohne Zucker, Milch und Süßstoffe. Am Testtag: Nur stilles Wasser.

Ernährungsbeispiel

08:00-20:00 Uhr: 12 Stunden Diät

Frühstück: Rührei und eine Scheibe Weißbrot

Mittagessen: Mit Salz und Pfeffer gewürztes Hähnchen mit weißem Reis

Abendessen: Mit Salz und Pfeffer gewürzter Fisch mit weißem Reis

Getränke: Stilles Wasser

20:00-08:00 Uhr: 12 Stunden fasten

Bitte nur Wasser trinken. Der Test kann ab 08:00 Uhr beginnen. Während des Tests nur moderat stilles Wasser trinken.

12 Stunden vor dem Test

- Faste 12 Stunden vor dem Test, zum Beispiel über Nacht. Iss und trink nichts außer Wasser vor und während der Testdurchführung.
- Verzichte, wenn möglich und nur in Absprache mit Deine:r Ärzt:in auf nicht essenziell wichtige Medikamente.

1 Stunde vor dem Test und währenddessen

- Putze vor dem Test Deine Zähne, aber nur mit Wasser (ohne Zahnpasta).
- Verzichte am Testtag und während der Testdurchführung auf Rauchen (inklusive Passivrauchen).
- Werde mindestens eine Stunde vor der Testdurchführung wach und stehe auf, schlafe während der Testdurchführung nicht.
- Verzichte auf sportliche Aktivitäten vor und während der Testdurchführung.
- Bitte plane circa 3 Stunden für die Testdurchführung ein.

