

## Testvorbereitung (Videoanleitung-->Youtube -->"Sibocheck Testanleitung")

Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise **vor** der Testdurchführung aufmerksam durch und bereiten sich dementsprechend auf die Testdurchführung vor.

### Einnahme von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln

Vor und während der Testdurchführung sollten keine Antibiotika und Abführmittel eingenommen werden, da dies die Testergebnisse verfälschen kann. Die letzte Antibiotika-Einnahme sollte 4 Wochen, die letzte Einnahme von Abführmitteln min. 3 Tage zurückliegen. Falls die Einnahme von Antibiotika zwingend erforderlich ist, sollten Sie die Testdurchführung verschieben. Eine Woche vor Testbeginn sollen keine Probiotikapräparate eingenommen werden. Vitamine sollten am Tag der Testdurchführung nicht eingenommen werden. Andere Medikamente können mit Wasser eingenommen werden.

#### 48 h vor Testbeginn

Verzichten Sie an den Tagen **vor** der Testdurchführung auf ballaststoffreiche und schwerverdauliche Speisen (z.B. Vollkornprodukte, Linsen, Bohnen, Erbsen, Kohl oder Früchte) sowie fruchtzuckerhaltige Getränke und Säfte.

#### 24 h vor Testbeginn (48 h bei Verstopfung)

24 Stunden (48 h bei Verstopfung) vor Testbeginn sollten Sie nur noch folgende Speisen zu sich nehmen: weißer Reis, Fleisch, Fisch, Weißbrot, Eier, Bratöle, Salz und Pfeffer.

#### 12 h bis 16 h vor Testbeginn

12 bis 16 Stunden vor Testbeginn (zum Beispiel über Nacht) sollte nichts mehr gegessen und getrunken werden (stilles Wasser ist erlaubt). Bitte verzichten Sie auch auf das Rauchen und Kaugummikauen.

#### 1 h vor Testbeginn

Stehen Sie mindestens 1 Stunde vor Testdurchführung auf. Trinken und gurgeln Sie morgens vor der Testdurchführung 1 kleines Glas heißes Wasser, um mögliche gasbildende Keime im Mund- und Rachenraum auszuschwemmen.

Am Testmorgen darf keine Zahnpasta verwendet werden.

Körperliche Anstrengungen sind vor und während der Testdurchführung zu vermeiden.

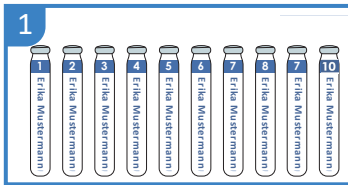
Verwenden Sie keine Prothesenhaftmittel am Tag der Testdurchführung.

#### Testdurchführung

Der Test muss (morgens) nüchtern durchgeführt werden. Während der Testdurchführung sollte weder gegessen noch getrunken werden (lediglich eine mäßige Menge stilles Wasser ist erlaubt). Bitte verzichten Sie weiterhin auf das Rauchen und Kaugummikauen

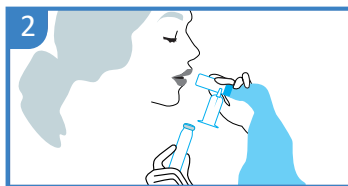
Notieren Sie während der Testdurchführung auftretende Beschwerden auf dem Begleitschein.

## SiboCheck Testanleitung

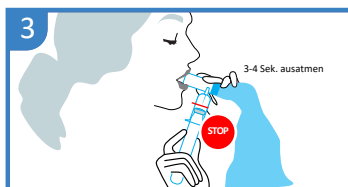


Beschriften Sie die Röhrchen mit Ihrem Namen und den Nummern 1-10. Ordnen Sie die Glasröhrchen in der Reihenfolge 1-10 vor sich an. Starten Sie die Video-Testanleitung ([YouTube-->“SiboCheck Testanleitung“](#)).

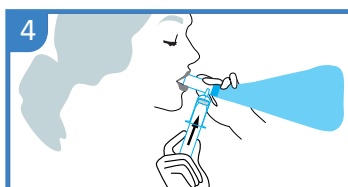
**Bitte beachten Sie: Vor Einnahme der Lactulose-Lösung muss ein Nüchternwert (mit Glasröhrchen Nr. 1) gemessen werden:**



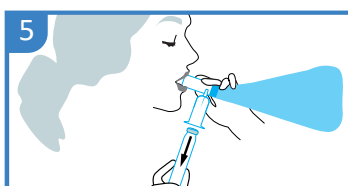
Um den Nüchternwert zu messen, halten Sie den blauen Beutel in der einen Hand und Glasröhrchen Nr. 1 in der anderen Hand. Die Deckel der Glasröhrchen dürfen **NICHT** gelockert oder entfernt werden, da dies die Glasröhrchen unbrauchbar macht.



Schieben Sie das Glasröhrchen Nr. 1 (mit dem Deckel zuerst) bis zur Hälfte in das Nadelstück, **OHNE** dass die Nadel den Deckel des Glasröhrchens durchsticht. Schließen Sie den Mund um das Mundstück und atmen Sie normal durch die Nase ein. Atmen Sie anschließend durch den Mund für 3-4 Sekunden wieder aus.



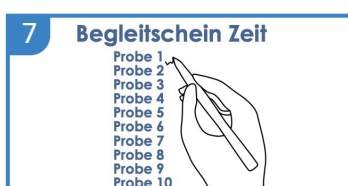
Wenn Sie ausatmen, füllt sich der blaue Beutel mit Luft, welche durch eine kleine Öffnung im Beutel entlassen wird (“Loch” im Beutel ist notwendig für einen Luftdurchfluss). Ist der Beutel für 3-4 Sekunden aufgeblasen, schieben sie das Glasröhrchen in die Nadel hinein und atmen dabei weiter in den blauen Beutel aus.



Entfernen Sie nach 1 Sekunde das Glasröhrchen von der Nadel. Legen Sie nun das mit Ihrer Atemluft gefüllte Glasröhrchen Nr. 1 zurück in die SibocCheck-Box bzw. den Druckverschlussbeutel/ Umschlag für die Röhrchen und notieren Sie die Uhrzeit auf dem Begleitschein.



Lösen Sie jetzt die Testsubstanz (Lactulose) in 200 ml warmem Wasser vollständig auf. Trinken Sie die Testlösung entweder in einem Zug oder innerhalb von 1 Minute aus und notieren Sie die Uhrzeit auf dem Begleitschein.



Nehmen Sie nun in **20-minütigen** Abständen die weiteren neun Atemgasproben (Glasröhrchen 2-10). Wiederholen Sie hierfür die Schritte 2-5. Notieren Sie unbedingt den Zeitpunkt der jeweiligen Atemabgabe auf dem Begleitschein. Achten Sie darauf, die 20-minütigen Abstände einzuhalten.

**Bitte berühren Sie nicht das Innere der Entnahmeeinrichtung mit dem Finger. Dort befindet sich eine verdeckte Nadel (im flexiblen Gummimantel). Es besteht Verletzungsgefahr!**