

Nüchtern sein

Wahrscheinlich sind Sie auch schon einmal gebeten worden, ein Medikament nicht direkt nach dem Essen einzunehmen oder nüchtern zu einer bestimmten Untersuchung zu kommen. „Nüchtern sein“ heißt nichts anderes, als dass der Magen ab einem bestimmten Zeitpunkt leer bleibt. Aber ab wann sollte man auf Nahrung verzichten? Und was ist mit Getränken?

Essen

- **Medikamente:** Wenn Medikamente nüchtern eingenommen werden, heißt das in der Regel nicht, dass man auf eine Mahlzeit verzichten muss. Sie werden vielmehr eingenommen, bevor man frühstückt, zu Mittag oder zu Abend isst. Unter einer Mahlzeit versteht man Nahrung, die – meist regelmäßig – zu einer bestimmten Tageszeit gegessen wird wie beispielsweise das Frühstück. Natürlich kann man das Medikament mit einem Schluck Wasser herunterspülen. In der Regel reicht es danach aus, mindestens 30 Minuten zu warten, bis man mit dem Essen beginnt. Auf der anderen Seite gibt es auch Medikamente wie beispielsweise bestimmte Schmerzmittel, die besser vertragen werden, wenn man vor der Einnahme etwas isst. Dies wird dann im Beipackzettel erklärt.
- **Andere Behandlungen und Untersuchungen:** Wer morgens nüchtern zu einer Untersuchung gehen will oder beispielsweise eine Operation vor sich hat, nimmt die letzte Mahlzeit meist am Abend zuvor ein und lässt das Frühstück ausfallen. Nach der letzten Mahlzeit können Sie aber noch einen kleinen Snack wie Salzstangen oder einen Apfel verzehren. Gar nichts mehr essen sollten Sie mindestens die letzten 6 bis 8 Stunden. Wenn es um den Magen oder Darm geht, kann es auch erforderlich sein, längere Zeit nichts zu essen. Vor einer Operation sollten Sie zudem nicht rauchen.

Trinken

- **Medikamente:** Medikamente werden oft mit einem Glas Wasser eingenommen, auch wenn man ansonsten vor der Einnahme nüchtern bleibt. Wer bestimmte Arzneimittel mit Milch oder Fruchtsäften einnimmt, kann dadurch ihre Wirkung beeinträchtigen.
- **Andere Behandlungen und Untersuchungen:** Ab wann Sie nichts mehr trinken sollten, hängt von der jeweiligen Behandlung oder Untersuchung ab. Während man in

der Regel bereits ab der letzten Mahlzeit keine kohlenstoffhaltigen Getränke oder Milchprodukte mehr zu sich nimmt, ist eine kleine Menge klares Wasser oft 2 bis 3 Stunden vor der Untersuchung oder Behandlung unproblematisch.

Bei welchen Untersuchungen oder Behandlungen ist es erforderlich, nüchtern zu sein?

Nüchtern zu sein, ist aus ganz unterschiedlichen Gründen manchmal notwendig, etwa damit Medikamente wie vorgesehen wirken oder weil der Magen leer sein muss, damit er untersucht werden kann. Insbesondere bei folgenden Behandlungen und Untersuchungen kann es erforderlich sein, für eine gewisse Zeit auf Essen und / oder Trinken zu verzichten:

- Einnahme von Medikamenten
- Blutuntersuchungen
- Untersuchungen mit Kontrastmitteln wie beispielsweise Computertomografien
- Einige Ultraschalluntersuchungen des Bauchraumes
- Belastungstests bei Verdacht auf Lebensmittelunverträglichkeiten
- Endoskopien wie beispielsweise Magenspiegelungen
- Operationen unter Narkose

Da es von der jeweiligen Behandlung oder Untersuchung abhängt, ab wann genau Sie auf Essen und Trinken verzichten sollten, ist es wichtig, dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen. Weitere Informationen dazu, ob es notwendig ist, nüchtern zu sein, finden Sie auch im Beipackzettel von Medikamenten und in den Aufklärungsbögen für Untersuchungen und Operationen. Wenn Sie diese Informationen nicht verstehen, können Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke beraten lassen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Narkose

Die Narkose wird auch Vollnarkose oder Allgemeinanästhesie genannt. Sie ist eine von der Narkoseärztin oder vom Narkosearzt künstlich herbeigeführte und kontrollierte Bewusstlosigkeit, durch die man angst- und schmerzfrei und mit entspannter Muskulatur operiert werden kann.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.