



Infozept Selbsttest bei Verdacht auf Milch- oder Fruchtzucker-Unverträglichkeit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen besteht eine der o.g. Erkrankungen. Da unsere Wartezeiten für die Atemteste, mit denen wir diese Unverträglichkeiten nachweisen, sehr lange sind, empfehlen wir Ihnen den Selbsttest.

Bitte beachten Sie Folgendes:

1. Bei Milch- und Fruchtzucker-Unverträglichkeiten kann der Körper nicht mehr als eine gewisse Menge dieser Zucker im Dünndarm aufnehmen. Sie ist von Person zu Person unterschiedlich. Nicht aufgenommener Zucker wird vom Dünndarm in den Dickdarm abgegeben, der diese Zucker nicht aufnehmen kann. Die Bakterien im Dickdarm bauen sie dann zu Gas und Wasser ab. Das führt zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.
2. Führen Sie die Testungen am Wochenende oder an einem Feiertag durch, an dem Sie nichts unternehmen möchten: es kann durch die Testungen zu teils heftigen Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall kommen. Möglicherweise sind die Beschwerden wegen der hohen Menge an Zuckern heftiger sein, als Sie sie kennen – sie sind aber nicht gefährlich. Es ist sinnvoll, in der Nähe einer Toilette zu bleiben.
3. Bleiben Sie am Morgen vor den Testungen nüchtern, d.h. essen und trinken Sie nichts.
4. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen zügig (innerhalb von 5 min) **1 l Milch oder 1 l Apfelsaft** (dies entspricht den Mengen von 50 g Milch- bzw. Fruchtzucker, die wir für die Testung verwenden). Die Flüssigkeiten sollten raumwarm (etwa 20 Grad Celsius) sein, damit der Magen nicht zusätzlich gereizt wird. Notieren Sie den Beginn der Testung.
 - a. Bei Kindern unter 10 Jahren sollten die Mengen halbiert werden.
5. Die Beschwerden treten i.d.R. nach 2-3 Stunden, u.U. aber auch erst nach 6 Stunden (v.a. beim Fruchtzucker) auf und dauern meist für 1-3 h an: dann sind die Mengen an Milch- oder Fruchtzucker ausgeschieden, die der Körper nicht verdauen kann. Essen und trinken Sie in dieser Zeit nichts.
6. Notieren Sie Ihre Beschwerden mit der ungefähren Uhrzeit. Treten Ihre Beschwerden auf, dürfen Sie den entsprechenden Zucker nicht vertragen
7. Fangen Sie nach 2-3 h wieder an, vorsichtig zu essen (am besten Weißbrot, Joghurt), trinken dürfen Sie, soviel Sie wollen. Wenn die erste Mahlzeit gut vertragen wird, dürfen Sie wieder normal essen.
8. Stellen Sie sich mit dem Ergebnis bei Ihrem Hausarzt, einer Ernährungsberaterin oder bei uns zur Besprechung vor.