

GastroPraxis Chur

Durchführung eines Laktose- bzw. Fruktosetests zu Hause

Es kann bei der Durchführung des Tests zu Beschwerden kommen, bitte wählen Sie deshalb einen Tag an dem Sie keine Termine haben und weitgehend zu Hause sind (z. B. Wochenende).

Führen Sie diese beiden Tests an verschiedenen Tagen durch.

Laktosetest:

Trinken Sie morgens nüchtern, ohne Frühstück ½ Liter Milch.

Fruktosetest:

Essen Sie morgens zum Frühstück 2 Äpfel, 2 Birnen und ein Brot mit viel Honig. Dazu beispielsweise Tee.

Achten Sie während der nächsten 2 Stunden auf Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall. Danach können Sie sich normal weiter ernähren.

Sollten diese Beschwerden auftreten sollte ggf. eine weitere Untersuchung erfolgen.