



**Dr. Manuela Nader**  
**Dr. Thomas Riedel**  
**Internistische Praxis**  
**Gastroenterologie Diabetologie**

Tulpenstraße 26  
82110 Germering  
Tel 089 - 8 41 90 48  
Fax 089 - 8 94 99 76  
[www.nader-internisten.de](http://www.nader-internisten.de)  
[praxis@nader-internisten.de](mailto:praxis@nader-internisten.de)

## **Laktose/ Fruktose Selbsttest**

### **Laktose:**

Achtung: Vor der Testung, eine Woche lang, keine Milchprodukte zu sich nehmen.

Trinken Sie ein großes Glas Milch (= 300 ml) und achten Sie in den nächsten 2-3 Stunden darauf, wie Ihr Körper reagiert. (Manchmal dauert es auch ein bisschen länger bis eine Reaktion erfolgt.)

Sollten sie keine Reaktionen (Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, ...) haben, sind Sie nicht Laktoseintolerant.

Wenn Sie Symptome bekommen haben, können Sie von einer Laktoseintoleranz ausgehen. Nun sollten Sie auf Milchprodukte verzichten oder laktosefreie Lebensmittel (Butter und gereifter Käse sind unproblematisch) umsteigen. Informationen oder eine aufgelistet Tabelle finden Sie über unsere Internetseite ([www.nader-internisten.de](http://www.nader-internisten.de)). Laktosefreie Lebensmittel gibt es mittlerweile in jedem Geschäft. Können oder wollen Sie jedoch nicht gleich komplett auf alles verzichten, so gibt es die Möglichkeit sich Laktostop-Sticks oder Laktosetabletten zu kaufen. Diese werden vor einer laktosehaltigen Mahlzeit eingenommen. Nach ein paar Minuten vertragen Sie dann auch normale Milchprodukte.

### **Fruktose:**

Achtung: zwei Tage vor der Testung keine Früchte und Säfte

Trinken Sie ein großes Glas (= 300 ml) **puren** Apfelsaft und beobachten Sie wie Ihr Körper darauf reagiert.

Sollten sie keine Reaktionen (Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, ...) haben, sind Sie nicht Fruktoseintolerant.

Wenn Sie Symptome bekommen haben, können Sie von einer Fruktoseintoleranz ausgehen. Nun sollten Sie auf gewisse Früchte und Säfte verzichten. Auf welche genau merken Sie sobald Sie Obst essen. Im Internet ([www.nader-internisten.de](http://www.nader-internisten.de)) finden Sie auch eine Tabelle, auf der die unverträglichsten Früchte bei Fruktoseintoleranz verzeichnet sind. Möchten Sie nicht komplett auf die ungeeigneten Früchte verzichten, können Sie sich auch hier Fructaid oder ähnliche Tabletten kaufen. Diese werden vor einer Frucht Mahlzeit eingenommen. Nach ein paar Minuten vertragen Sie dann auch die fruktosehaltigen Früchte.