



Dr. med. Tobias Auberle  
Facharzt für Innere Medizin  
Gastroenterologe

Dr. T. Auberle, Bahnhofstr. 3a, 79189 Bad Krozingen

## Anleitung zu Laktose- und Fruktose-Selbsttest

Typische Symptome einer Laktose- oder einer Fruktoseintoleranz sind Rumoren, Blähungen, Durchfälle 30 min bis 4 Stunden nach einer bestimmten Mahlzeit.

Eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz führt **nicht** zu Hautausschlägen oder Bauchschmerzen. Bei diesen Beschwerden ist eine entsprechende Testung sinnlos.

### Durchführung des Tests

Besorgen Sie sich in einer Apotheke für den Laktose-Test 50 g Laktose und für den Fruktosetest 25 g Fruktose.

Der Test sollte jeweils nüchtern durchgeführt werden.

Rühren Sie die Laktose / Fruktose in ein Glas Leitungswasser ein und trinken Sie dieses ganz aus.

Beobachten Sie in den nächsten 4 Stunden die Reaktion Ihres Körpers. Kommt es zu den oben aufgeführten Symptomen (v.a. Blähungen und Durchfall)?

Falls nein, kann eine entsprechende Intoleranz weitgehend sicher ausgeschlossen werden.

Falls ja, schließt sich jetzt Phase 2 des Tests an: Verzichten Sie für 2 Wochen komplett auf Milchzucker / Fruchtzucker. Wenn es zu einer Besserung der Beschwerden kommt, kann die Diagnose einer entsprechenden Intoleranz gestellt werden.

Ein Merkblatt mit Diätetempfehlungen finden Sie auf unserer Homepage. Alternativ kann auch eine Ernährungstherapie erwogen werden.

Sollte es zu einem unklaren Ergebnis kommen, können Sie sich mit mir per Mail in Verbindung setzen ([praxis@dr-auberle.de](mailto:praxis@dr-auberle.de)).

Zur Diagnose einer Laktoseintoleranz kann ein Gentest durchgeführt werden, der von den allgemeinen Krankenkassen allerdings nicht erstattet wird (Kosten ca. 120€). Dieser Gentest ist die genaueste Diagnosemethode.