

---

## Selbsttestung auf Laktose- / bzw. Fruktoseunverträglichkeit

Liebe Patientinnen, liebe Patienten.

Mit dieser kurzen Anleitung möchten wir Ihnen gerne die Möglichkeit geben, eine eventuell vorliegende Unverträglichkeit auf Laktose bzw. Fruktose selbst zu testen.

### 1. Elimination

Verzichten Sie bitte 1 Woche ganz konsequent und komplett auf das zu Testende (Laktose oder Fruktose). Nur wenn Sie ganz streng darauf verzichten, ist eine Aussagekraft des Tests möglich.

### 2. Provokation

Nach der Testwoche nehmen Sie bitte eine hohe Dosis des zu Testenden zu sich:

- Laktose: z.B. 0,5 l Milch oder ganz viel Sahne
- Fruktose: z.B. 0,5 l Apfelsaft

### 3. Ergebnis:

Wenn Ihre Beschwerden während der Testwoche relevant weniger wurden

**und**

nach der Einnahme der hohen Dosis sehr starke Beschwerden auftraten,

dann können Sie davon ausgehen, dass bei Ihnen eine Unverträglichkeit auf das Getestete vorliegt.

Dann müssen Sie zur Beschwerdenlinderung langfristig eine laktose- bzw. fruktosearme oder -freie Diät einhalten.

Ihr Praxisteam