

Testung für Laktose- und/ oder Fruktosemalabsorption (Laktoseunverträglichkeit/Fruktoseunverträglichkeit)

Wenn Sie bei Ihrem Kind eine **Laktosemalabsorption** vermuten können Sie diese durch folgenden Selbsttest bestätigen:

Führen Sie den Test an einem Tag durch, an dem Ihr Kind schulfrei hat und an dem Sie keine wichtigen Termine haben. Geben Sie ihrem Kind auf nüchternen Magen ein großes Glas Milch (250ml) zu trinken. Warten Sie mit dem Frühstück mindestens 1 Stunde, besser 2 Stunden. Treten innerhalb der nächsten 2-4 Stunden die typischen Symptome auf, ist die Laktosemalabsorption bewiesen. Die zweite Bestätigung erfolgt durch die Besserung der Symptome durch die anschließende mindestens 2wöchige streng laktosefreie Diät.

Bei Laktosemalabsorption kann nach einem Test Bauchweh und Durchfall auftreten, daher sollten Test nicht an Tagen mit wichtigen Terminen durchgeführt werden. Bitte geben Sie keinen Kakao statt Milch, da Kakao noch weitere Zucker enthält, die den Test verfälschen können.

Informieren Sie sich gerne zur weiteren Ernährung durch Download unseres Informationsblattes zu Laktosemalabsorption.

Wenn Sie bei Ihrem Kind eine **Fruktosemalabsorption** vermuten können Sie diese durch folgenden Selbsttest bestätigen:

Führen Sie den Test an einem Tag durch, an dem Ihr Kind schulfrei hat und an dem Sie keine wichtigen Termine haben. Geben Sie ihrem Kind auf nüchternen Magen ein großes Glas Apfelsaft (150-200ml) zu trinken. Warten Sie mit dem Frühstück mindestens 1 Stunde, besser 2 Stunden. Treten innerhalb der nächsten 2-4 Stunden die typischen Symptome auf, ist die Fruktosemalabsorption bewiesen. Die zweite Bestätigung erfolgt durch die Besserung der Symptome durch die anschließende mindestens 2wöchige streng fruktosefreie Diät.

Bei Fruktosemalabsorption kann nach einem Test Bauchweh und Durchfall auftreten, daher sollten Test nicht an Tagen mit wichtigen Terminen durchgeführt werden.

Informieren Sie sich gerne durch Download unseres Informationsblattes zu Fruktosemalabsorption.

Für eine Bescheinigung (Caterer Schule/Kita) ist ein Atemtest nicht erforderlich.

Sollten Sie trotz des Selbsttest auf einen Atemtest nicht verzichten wollen, können diese mittlerweile Online zur Durchführung zu Hause erworben werden.