

Wichtige Hinweise für den Laktose-Atemtest:

4 Wochen vorher:

- keine Antibiotika, Darmspiegelung oder Röntgenuntersuchung des Darmes mit Kontrastmitteln

1 Woche vorher:

- keine Abführmittel (z. B. Dulcolax®, Laktulose)

3 Tage vorher:

- keine Füll- und Quellstoffe (Flohsamenschalen, Leinsamen, Bohnen, Linsen etc.)
- keine Durchfall-Medikamente (z. B. Imodium®)

1 Tag vorher:

- Mittagessen: Fleisch oder Fisch (gegrillt, gebraten), Weißbrot, Butter, Gemüse (gedünstet), Salat nur mit Essig und Öl angerichtet.
nicht erlaubt: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornbrot
- Abendessen: Rührei, Spiegelei, Weißbrot, Butter, grüner Tee, schwarzer Tee, Wasser, Kaffee
nicht erlaubt: Kräuter- oder Früchte-Tee, Alkohol

12 Stunden vorher:

- nicht mehr essen und trinken
(stilles Wasser in geringen Mengen ist erlaubt)

am Morgen des Untersuchungstages:

- nicht rauchen (mind. 6 Std. vor dem Test)
- Mund nur mit Wasser ausspülen!
nicht erlaubt: Zahnpasta, Mundspülung, Lippenstift, Kaugummikaugen, Bonbonlutschen, Medikamente in Dragee-Form (bitte ggf. nachfragen)
- kleinen Imbiss mitbringen

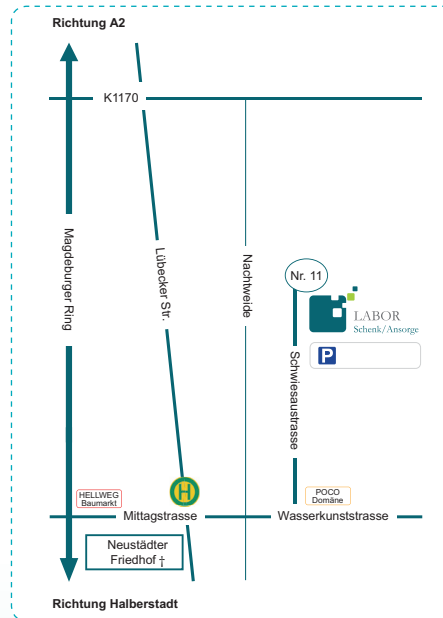
Die Testdauer beträgt ca. 3 Stunden! Bitte planen Sie ausreichend Zeit ein! Lesebrille nicht vergessen!

Bitte halten Sie diese Vorbereitungsregeln ein. Es kann sonst passieren, dass wir die Untersuchung nicht durchführen können!

Terminvergabe

für den Laktose-Atemtest:

Telefon 0391 24468202 oder 0391 24468203



So finden Sie uns:

- Über die Autobahn A2: Abfahrt MD-Zentrum auf dem Magdeburger Ring (B71) in Richtung Halle
- Über die Autobahn A14: Abfahrt Magdeburg Sudenburg auf dem Magdeburger Ring Richtung Zentrum
- vom Magdeburger Ring: Abfahrt Mittagstraße abbiegen in Richtung Lübecker Straße

- > Lübecker Straße überqueren
- > weiter geradeaus auf die Wasserkunststraße fahren
- > links auf der Schwiesaustraße abbiegen

Kostenlose Parkmöglichkeit: auf dem Parkplatz vor dem Labor.

Für die Laboranalysen verantwortlich



MEDIZINISCHES LABOR
Prof. Schenk / Dr. Ansorge & Kollegen GbR
Medizinisches Versorgungszentrum für Labormedizin,
Mikrobiologie, Hygiene und Humangenetik

Schwiesaustrasse 11 • 39124 Magdeburg
Telefon: 0391 244680 • Fax: 0391 24468110

info@schenk-ansorge.de
www.schenk-ansorge.de



Stand: 10/214

Laktoseintoleranz Milchzuckerunverträglichkeit

Blähungen,
Völlegefühl,
Durchfall

Kennen Sie das?

Völlegefühl, Blähungen und Durchfall nach dem Essen?

Bei ca. 15 % aller Menschen führt der Verzehr von Milchzucker zu gesundheitlichen Problemen. Ursache hierfür ist eine Laktoseintoleranz.

Was ist Laktoseintoleranz?

Die in der Nahrung enthaltene Laktose (Milchzucker) wird normalerweise im Dünndarm durch das Enzym Laktase in seine Bestandteile Galaktose (Schleimzucker) und Glukose (Traubenzucker) getrennt.

Bei einer Laktoseintoleranz ist die Aktivität des Enzyms Laktase nicht oder nur noch in geringen Mengen vorhanden. Die erniedrigte Laktase-Aktivität ist genetisch bedingt und manifestiert sich erst zwischen dem 2. und 15. Lebensjahr. Dementsprechend wird Milch im Säuglings- und Kindesalter problemlos toleriert. Bei den Betroffenen wird die Laktose nicht gespalten und gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie vergärt. Als Gärungsprodukte entstehen Milchsäure und die Gase Methan und Wasserstoff, welche verschiedene Symptome auslösen, z. B.:

- Völlegefühl
- Blähungen
- Sodbrennen
- Durchfall
- Übelkeit
- allgemeines Unwohlsein

Welche Lebensmittel enthalten Laktose?

Laktose ist in Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch und allen Produkten, die aus Milch hergestellt werden, vorhanden. Milchzucker wird zudem oft als Stabilisator und Emulgator für Lebensmittel eingesetzt.

Achtung! Medikamente, Vitaminpräparate und Zahnpasta können auch Laktose enthalten!

Viele industriell hergestellte Lebensmittel enthalten Laktose, z. B.:

- Ketchup, Senf und Mayonnaise
- Fertigtütensuppen, Fertigsoßen
- Paniermehl
- Süßstofftabletten
- abgepackte Wurstwaren
- Backwaren, Torten
- Speiseeis
- Margarine
- Magerquark

Achten Sie bei Ihrem Einkauf immer auf die angegebenen Inhaltsstoffe!

Was muss man bei einer Laktoseintoleranz beachten?

Bei einer Laktoseintoleranz sollten Sie die Laktoseaufnahme reduzieren bzw. sich laktosefrei ernähren. Wie viel Laktose Sie vertragen, hängt auch von dem Schweregrad der Unverträglichkeit ab.

In vielen Supermärkten sind mittlerweile laktosefreie Milch und andere Produkte wie Pudding, Jogurt, Sahne und Käse im Angebot.

Alternativ haben Sie die Möglichkeit zu den Mahlzeiten das Enzym Laktase in Kapselform zu sich zu nehmen, welches den in der Nahrung enthaltenen Milchzucker spaltet. Diese erhalten Sie in der Apotheke ohne Rezept. Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt oder mit Ihrem Apotheker.

Welche Diagnostikmöglichkeiten gibt es?

Laktose-Toleranztest

Ablauf: Zuerst wird Ihr Nüchternblutzucker bestimmt. Anschließend nehmen Sie 50 g in Wasser aufgelöste Laktose zu sich. Dann wird halbstündlich Ihr Blutzucker bestimmt.

Bei einer Laktoseintoleranz ist **kein** Blutzuckeranstieg zu verzeichnen.

Nachteil:

- Aufnahme einer großen Menge Laktose
- 5 Blutentnahmen notwendig (venös oder kapillar möglich)
- großer Zeitaufwand (ca. 2,5 h)

Laktose-Atemtest

Diesen Test können Sie im Medizinischen Labor Prof. Schenk / Dr. Ansorge & Kollegen vornehmen lassen.

Ablauf: Sie nehmen 50 g in Wasser aufgelöste Laktose zu sich. Dann wird halbstündlich der Wasserstoffgehalt Ihrer Ausatemluft gemessen.

Vorteil:

- Aussage über den Schweregrad der Laktoseintoleranz möglich
- keine Blutentnahme notwendig

Nachteil:

- Aufnahme einer großen Menge Laktose
- großer Zeitaufwand (ca. 3,5 h)

Genetischer Test auf Laktoseintoleranz

Hierzu ist nur eine Blutentnahme nötig.

Vorteil:

- Körper wird nicht durch Laktose belastet
- Bestimmung ohne großen Zeitaufwand

Nachteil:

- keine Aussage über den Schweregrad

(Dabei ist zu beachten, dass Sie trotz defektem Laktose-Gen noch beschwerdefrei sein können.)