

# Fructozucker-TEST

Wichtig: Wenn Sie sowohl den Milch- und den Fructozucker-Test durchführen wollen, legen Sie bitte zwischen den beiden Tests 2-3 Tage Pause ein!!

*Bitte beachten Sie vor der Testführung folgendes:*

- Sie sollten 1 Woche lang vor dem Test keine Antibiotika und Abführmittel einnehmen und Sie sollten in dieser Zeit auch keinen Durchfall haben.
- Bitte verzichten Sie am Tag vor dem Test auf ballaststoffreiche Lebensmittel (wie z.B. Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Bohnen, Linsen und Erbsen). Sie dürfen leichte Speisen wie z.B. Fisch, Pute, Reisgerichte... verzehren.
- 12 Stunden vor Testbeginn (ab Abendessen bis zum Testbeginn morgens) und während der Testdauer bitte nichts mehr essen. Sie können aber gerne kleine Mengen Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken.
- Der Test sollte möglichst am Morgen durchgeführt werden. Bitte schlafen Sie während dieser Testzeit nicht.
- Am besten bereiten Sie die Fructozuckerlösung (wie unter Punkt 1 bei „Testdurchführung“ beschrieben) schon einen Tag vorher zu und bewahren sie im Kühlschrank auf.

## Testdurchführung

1. Lösen Sie den gesamten Inhalt des Fructozuckers (25g) in 240ml warmes Wasser auf. Rühren Sie die Testlösung so lange, bis sich das Pulver vollständig gelöst hat.
2. Trinken Sie die Testlösung.
3. Sobald Sie die Fructozuckerlösung getrunken haben führen Sie Protokoll über den Zeitraum von 3 Stunden über evtl. auftretende Beschwerden:

z.B.	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit	Uhrzeit
Bauchschmerzen				
Blähungen				
Völlegefühl				
Durchfall				
Kopfschmerzen				
Deprimiertheit				
andere				

Wenn keine Beschwerden auftreten ist eine Fructozuckerunverträglichkeit unwahrscheinlich. Bei Unklarheiten kann ein Atemgastest durchgeführt werden.