



**PD Dr. Tilman Bauer**

• Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie

**Dr. Gabriele Dörflinger**

• Fachärztin für Innere Medizin

**Berufsausübungsgemeinschaft (GbR)**

Günterstalstr. 17, 79102 Freiburg

Tel: 0761 -70 38 80 90

mitglied im  **darmzentrum  
freiburg**

## Häuslicher Test auf Zuckerunverträglichkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen besteht der Verdacht auf eine Unverträglichkeit eines Zuckers wie z.B. Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Sorbit. Man kann eine derartige Unverträglichkeit zu Hause austesten durch Trinken der entsprechenden Zuckerlösung und Beobachten der etwaigen Beschwerden. Kleine Töpfchen mit den Zuckerarten sind rezeptfrei in einer Apotheke erhältlich - wir können Ihnen auf Wunsch aber auch ein Privatrezept ausstellen.

Wir schlagen Ihnen vor, folgendermaßen vorzugehen:

- Sie können jeweils eine Zuckerart pro Tag austesten. In der Regel sind dies **50 gr Laktose, 25 gr Fruktose** oder **5 gr Sorbit**. Am besten wählen Sie einen Tag, an dem sie vormittags über mind. 4 Stunden zu Hause bleiben können. Die letzte Mahlzeit vor dem Test sollte mindestens 12 h zurückliegen.
- Bitte lösen Sie morgens nach dem Aufwachen das Töpfchen mit dem Zucker in einem großen Glas Wasser (etwa 200 ml) und rühren Sie um, bis der Zucker vollständig gelöst ist.
- Trinken Sie das Glas über 10 bis 15 min aus. Sie können gerne kleine Mengen von Wasser hinterhertrinken, aber Sie sollten weder Frühstück noch andere Getränke außer Wasser zu sich nehmen.
- Bitte achten Sie auf etwaige Beschwerden wie Bauchschmerz, Blähungen, Rumoren, Durchfall oder sonstige ungewöhnliche Stuhlentleerungen und notieren Sie Zeitpunkt und Art der Beschwerden. Wenn derartige Beschwerden innerhalb der ersten 4 Stunden nach Trinken der Zuckerlösung auftreten, ist eine Unverträglichkeit gegen die getrunkene Zuckerart denkbar. Sollten keine Beschwerden auftreten, ist eine Unverträglichkeit sehr unwahrscheinlich.

**Wichtig:** Neben der ungefährlichen Fruchtzucker-Aufnahmestörung ("Fruktose-Malabsorption") gibt es eine andere, seltene Art von Fruchtzucker-Unverträglichkeit, die sogenannte "hereditäre Fruktoseintoleranz". Dabei kann es nach Verzehr von Fruchtzucker (wie z.B. in Gummibärchen, Fruchtsäften oder Früchten) zu Übelkeit, Erbrechen, Unterzuckerung, Schweißausbruch und mitunter lebensgefährlichen Kreislaufreaktionen kommen. Falls Sie bisher derartige Beschwerden bei sich wahrgenommen haben, sollten Sie **keinen** Test mit Fruchtzucker durchführen, sondern erst mit uns darüber sprechen.

Ihr Praxisteam