



Adres

Square Edmond Machtens, 2
1080 Sint-Jans-Molenbeek
België

Voor al uw vragen kunt u bij voorkeur mailen naar :
info@respiraonline.com

0475/650.704

www.respiraonline.com

LACTOSE-INTOLERANTIETEST

Uw arts heeft u een lactose-intolerantietest voorgeschreven omdat er een vermoeden is van lactose-intolerantie.

Lactose wordt in de dunne darm verteerd door het enzym « lactasedehydrogenase », waarvan de activiteit vanaf de geboorte of bij het ouder worden verminderd kan zijn.

Voor het verloop van de test moet u een dosis lactose innemen (25g, een hoeveelheid die vergelijkbaar is met wat men aantreft in 1L melk). Vooraf moet u echter de consumptie van **zuivelproducten vermijden**, **minstens de dag voordien**, en moet u eveneens voedingsmiddelen vermijden die de test kunnen verstoren (**vezels en suikerrijke producten**).

VOORWAARDEN VOOR HET UITVOEREN VAN DE TEST

Duur van de test: 4 UUR

- **Nuchter zijn gedurende minimaal 10 uur: NIET ETEN, NIET DRINKEN EN NIET ROKEN**
Bij voorkeur wordt de test 's ochtends uitgevoerd: Niet meer eten vanaf 20u.
- Een **voorafgaand dieet** moet de dag voordien worden gevolgd (**zie Bijlage 1**):
 - Geen consumptie van zuivelproducten
 - Geen consumptie van alcohol, wijn, bier
 - Geen consumptie van vezels (bvb: granen, zaden, groenten, volkorenbrood, fruit)
 - Geen consumptie van « suikerrijke » producten: Snoep, kauwgom, vruchtensap.
- **Geen antibiotica** sinds 1 maand voor de test.
- **Geen fysieke inspanning** de dag voordien

GEBRUIKSAANWIJZING

1. **Blaas** in de 2 buisjes T0.
2. **Meng** de 25g lactose met 250 ml water.
3. **Drink het mengsel** van water en lactose op.
4. **Start een chronometer** voor een duur van 30 minuten.
5. Blaas na 30 minuten in buisje nummer 1 en zo verder tot buisje nummer 8. **Wacht telkens goed 30 minuten tussen elk nummer.**

In het geval van symptomen (opgeblazen gevoel, pijn, misselijkheid, braken,...) noteert u dit op het formulier in bijlage (zie **Bijlage 2**).

Herinnering

De test duurt 4 uur.

Tijdens de test: **NIET drinken, eten of roken.**

Voer de test rustig zittend uit. Slaap niet tijdens de test.

Aan het einde van de test stopt u alle **10 buisjes** in het plastic zakje samen met het door uw arts ingevulde aanvraagformulier.

Controleer ook of uw kleefbriefje goed op de aanvraag is gekleefd, en of uw identiteitskaartnummer correct is ingevuld

=> het resultaat zal zo op het gezondheidsnetwerk verschijnen en zorg ervoor dat de naam van uw arts goed genoteerd staat.

Steek het geheel in de gefrankeerde envelop die klaar is om naar het analysecentrum te worden verzonden.

BIJLAGE 1 : INFORMATIEF DOCUMENT

Het is **ZEER BELANGRIJK** om de volgende voedingsmiddelen te vermijden **bij het avondeten en de avondmaaltijd de dag voordien:**



- Geen zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt, boter, crème fraîche, enz.).
- Geen peulvruchten (bonen, kikkererwten, enz.) of groenten.
- Geen aardappelen, frieten, kroketten of puree.
- Geen granen: cornflakes en dergelijke, volkorenbrood.
- Geen koolzuurhoudende dranken, geen alcohol.
- Geen fruit, jam of vruchtensap.
- Geen suikerrijke producten (honing, chocolade, snoep, ...).



- Water, thee, zwarte koffie (zonder melk, zonder suiker, zonder siroop, zonder honing).
- Vlees, vis, gevogelte zonder saus.
- Fijne vleeswaren (bijvoorbeeld: ham, kalkoenfilet, kipfilet).
- Wit brood, beschuiten, rijst.
- Eieren.

U mag uw gebruikelijke medicatie innemen met een klein glas plat water, **bij voorkeur 2 uur voor** het uitvoeren van de test.

BIJLAGE 2 : VERLOOP VAN HET ONDERZOEK

Instructie voor de staalname 	De test duurt 4 uur met 1 staalname om de 30 minuten:			
	0 min vóór de inname van de lactose: buisje n° T0	h.....		
	Inname van de lactose	Startuur	h.....	
	30' na de inname van de lactose : buisje n° 1	h.....		
	1h00 na de inname van de lactose : buisje n° 2	h.....		
	1h30 na de inname van de lactose : buisje n° 3	h.....		
	2h00 na de inname van de lactose : buisje n° 4	h.....		
	2h30 na de inname van de lactose : buisje n° 5	h.....		
	3h00 na de inname van de lactose : buisje n° 6	h.....		
	3h30 na de inname van de lactose : buisje n° 7	h.....		
	4h00 na de inname van de lactose : buisje n° 8	Einduur	h.....	
Symptomen		 Opgeblazen gevoel/ Flatulentie	 Buikpijn	 Diarree
	0 min vóór de inname van de lactose			
	Inname van de lactose			
	30' na de inname van de lactose : buisje n° 1			
	1h00 na de inname van de lactose : buisje n° 2			
	1h30 na de inname van de lactose : buisje n° 3			
	2h00 na de inname van de lactose : buisje n° 4			
	2h30 na de inname van de lactose : buisje n° 5			
	3h00 na de inname van de lactose : buisje n° 6			
	3h30 na de inname van de lactose : buisje n° 7			
	4h00 na de inname van de lactose : buisje n° 8			