

Leverkusener Laktose-Selbsttest und Fragebogen (LLSF)

© MVZ Gastroenterologie Leverkusen (Th. Block)

Mit Hilfe dieses **Fragebogens (mit Selbsttest)** können Sie einfach aber doch zuverlässig eine Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) feststellen. Bei Fragen oder Anmerkungen senden Sie uns einfach eine E-Mail an nebenstehende Adresse, wir antworten Ihnen dann kurzfristig.

Vor dem Selbsttest nehmen Sie bitte 24 Std. keine Milchprodukte mehr zu sich und bleiben 6 Std. vorher ganz nüchtern (Wasser trinken ist erlaubt). Wählen Sie für den Test einen Tag, an dem Sie nichts Wichtiges vorhaben, da bei positivem Testergebnis Beschwerden auftreten. Für den Test werden **40-50g Laktose** benötigt, die in **800-1000ml Milch** enthalten sind, oder die Sie sich in der Apotheke oder einer Drogerie besorgen können. **Laktose in Pulverform oder 80g Molkenpulver** lösen Sie am besten in mind. 400 ml Wasser/Tee auf.

Nehmen Sie dann die Milch oder diese laktosehaltige Flüssigkeit innerhalb von 20 min. zu sich und beobachten sich bzgl. der u.g. Symptome in den folgenden 3-4 Stunden (danach können Sie sich wieder normal ernähren). Tragen Sie Ihre Beobachtungen in der u.g. Tabelle bei „**Selbsttest**“ ein und vervollständigen Sie auch die übrigen Reihen. Falls Sie Patient in unserer Praxis sind, lassen Sie uns bitte das ausgefüllte Formular zukommen (Fax, Mail, Post, persönlich), damit wir das Testergebnis in Ihrer Patientenakte vermerken können.



MAGEN DARM ZENTRUM
WIENER PLATZ

Typische Symptome einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit):

- Blähungen
- Übelkeit
- Windabgänge ("pupsen")
- Völlegefühl
- dünnflüssiger Stuhlgang
- (krampfartige) Bauchschmerzen

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Selbsttest (Anleitung s.o.)	<input type="checkbox"/> 3 Punkte Während der ersten 4 Stunden starke Ausprägung einiger der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 2 Punkte Während der ersten 4 Stunden geringe/mäßige Ausprägung einiger der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 1 Punkt Während der ersten 4 Stunden keine wesentliche Änderung des Befindens im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Laktosemahlzeit	<input type="checkbox"/> 0 Punkte Während der ersten 4 Stunden Besserung des Befindens im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Laktosemahlzeit
Symptome, bisherige Erfahrungen (bei Genuss von Milchprodukten)	<input type="checkbox"/> 3 Punkte Nach Genuss von Milchprodukten bemerke ich oft bzw. immer einige der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 2 Punkte Nach Genuss von Milchprodukten bemerke ich gelegentlich einige der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 1 Punkt Nach Genuss von Milchprodukten bemerke ich die o.g. Symptome nicht (bzw. sehr selten) .	<input type="checkbox"/> 0 Punkte Milchprodukte vertrage ich besser als Produkte ohne Milchzucker.
Testdiät, Auslassversuch <input type="checkbox"/> 1 Punkt: Wenn ein solcher Versuch nicht erfolgte.	<input type="checkbox"/> 3 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf Milchprodukte verzichtet: Die o.g. Symptome haben sich deutlich gebessert .	<input type="checkbox"/> 2 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf Milchprodukte verzichtet: Die o.g. Symptome haben sich gering/mäßig gebessert .	<input type="checkbox"/> 1 Punkt In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf Milchprodukte verzichtet: Die o.g. Symptome haben sich nicht gebessert .	<input type="checkbox"/> 0 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf Milchprodukte verzichtet: Ich habe mich schlechter gefühlt in dieser Zeit.
Herkunft (weltweite Verteilung differiert stark)	<input type="checkbox"/> 3 Punkte Meine Familie, meine Vorfahren stammen aus: Afrika, Türkei, naher Osten, Israel, Asien (ohne Russland, Nord-/Südamerika (nicht europäischstämmig))	<input type="checkbox"/> 2 Punkte Meine Familie, meine Vorfahren stammen aus: Süd-/Osteuropa, Frankreich, Russland, Australien, Nord-/Südamerika (europäischstämmig)	<input type="checkbox"/> 1 Punkt Meine Familie, meine Vorfahren stammen aus: Deutschland, Österreich, Schweiz, Nordeuropa, Benelux, Irland, Großbritannien, Neuseeland	

Auswertung: Zählen Sie die Ihren Kreuzen zugeordneten Punkteangaben zusammen und ermitteln so das **Testergebnis** auf der Rückseite dieses Bogens (Achtung, jeweils nur ein Kreuz pro Reihe/Zeile).

Auswertung: Selbsttest/Fragebogen

Name: _____ Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

(bitte Name/Vorname und Geb.-Datum zur eindeutigen Identifikation eintragen)

Meine Gesamtpunktzahl: Punkte

7 oder mehr Punkte:

Eine Laktoseintoleranz ist sehr wahrscheinlich bzw. kann als gesichert angenommen werden.

Es ist notwendig, dass Sie sich mit dem Thema Milchzuckerunverträglichkeit/Laktoseintoleranz eingehender befassen und Ihre Ernährungsweise entsprechend anpassen. Die Informationsbroschüre unter www.gastroenterologie-leverkusen.de/pdf/Laktoseintoleranz.pdf fasst die wichtigsten Aspekte dieser Verdauungsstörung zusammen. Zudem empfehlen wir eine Ernährungsberatung. Kontaktadressen und Überweisung dafür geben wir Ihnen gerne.

5 oder 6 Punkte:

Eine Laktoseintoleranz ist möglich, weitere Maßnahmen sind evtl. nötig.

Wir empfehlen eine sogenannte Testdiät. Ernähren Sie sich über 10-14 Tage weitgehend laktosefrei und beobachten Sie, ob sich Ihre Beschwerden bessern. Für die Planung dieser Testdiät ist das Studium der Broschüre unter www.gastroenterologie-leverkusen.de/pdf/Laktoseintoleranz.pdf hilfreich. Falls diese Testdiät Ihre Beschwerden deutlich lindert, kann von einer Laktoseunverträglichkeit ausgegangen werden. Eine Ernährungsberatung ist dann sinnvoll. Kontaktadressen und Überweisung geben wir Ihnen ggf. gerne.

0 bis 4 Punkte:

Eine Laktoseintoleranz ist unwahrscheinlich bzw. ist so gut wie ausgeschlossen.

Die Ergebnisse des Selbsttests und der von Ihnen gemachten Angaben sprechen nicht für eine Laktoseintoleranz – möglicherweise liegt aber eine anderweitige Verdauungsstörung vor. Bei 3 Punkten im Selbsttest sollte trotzdem noch ein H₂-Atemtest in unserer Praxis erfolgen.