

# Lactoseblaastest



**AZ Voorkempen**

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



# Inhoud

1. Wat is een lactoseblaastest?.....	4
2. Werkwijze.....	5
3. Contactgegevens bij vragen.....	7
4. Persoonlijke notities.....	7

Graag duiden wij je op het belang van goede informatie voorafgaand aan je lactoseblaastest. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met het daghospitaal voor volwassenen (zie contactgegevens verder in deze folder).

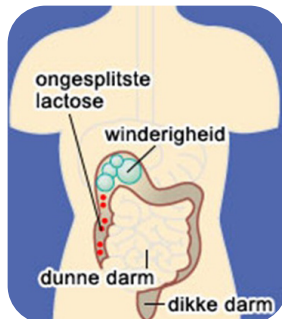
## 1. Wat is een lactoseblaastest?

Lactose is een suiker die vaak in voedingsstoffen aanwezig is, bijvoorbeeld in melk, choco, koekjes ... Soms verdraagt men geen lactose. Hierdoor kunnen klachten zoals buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel, misselijkheid, diarree en braken ontstaan.

We kunnen vaststellen of iemand al dan niet lactose verdraagt door de waterstof in de uitgeademde lucht te meten.

Normaal wordt lactose afgebroken in de dunne darm door het enzyme lactase. Indien deze lactase onvoldoende werkt of onvoldoende aanwezig is, wordt lactose niet afgebroken en spreken we van lactose-intolerantie. Dan komt de lactose in de dikke darm. Daar wordt de lactose door de darmbacteriën omgezet tot onder andere waterstof die wij uitademen (dit hele proces duurt drie tot vier uur).

Een lactoseblaastest bestaat erin dat je lactose drinkt. Vervolgens moet je blazen in een mondstuk. De uitgeademde lucht wordt door een toestel opgevangen en dit toestel bepaalt de concentratie aan waterstof. Lactose-intolerantie kan het gevolg zijn van een acute maag- darmontsteking.



## 2. Werkwijze

### De dag vóór het onderzoek

Vandaag dient men een lactosevrij dieet te volgen. Hiervoor zijn volgende zaken toegestaan of verboden.

#### Toegestaan:

- drank:
  - » water (plat/bruis);
  - » thee;
  - » koffie (zonder melk);
- lactosevrije graanproducten:
  - » gekookte aardappelen;
  - » rijst (wit);
  - » spaghetti (wit);
  - » brood (wit) (best navragen aan de bakker of er lactose in zit);
- lactosevrije melkproducten:
  - » sojamelk;
  - » sojaroom;
  - » sojayoghurt (natuur);
  - » sojapudding;
- eieren (zonder toevoeging);
- lactosevrij vlees:
  - » niet-bereid vers vlees: rund, kalf, kip, varken, lam, paard, schaap, kalkoen;
  - » niet-bereid fijn vlees: ham, rookvlees, spek, bacon, kippenham, filet de saxe (best navragen of er lactose in zit);
- lactosevrije vis:
  - » niet-bereid verse vis: tong, schelvis, kabeljauw, tarbot, rog, tonijn, zalm, mosselen, garnaal, kreeft, krab, oesters;
- smeer en bereidingsvet:
  - » sojaboter;
  - » olie;
  - » soja margarine en minarine;
  - » saus op basis van soja;
- zoet beleg:
  - » suiker (wit/bruin);
  - » confituur/gelei;

- » honing;
- » marsepein;
- » pindakaas;
- kruiden:
  - » zout;
  - » verse kruiden;
  - » kappertjes;
  - » mosterd;
- verse groenten;
- vers fruit.

**Belangrijk hierbij is steeds na te gaan of het voedingsmiddel lactose bevat! Controleer hiervoor ook steeds de verpakking.**

### **Verboden:**

- 12 uur niet roken voor de test.
- 12 uur geen kauwgom voor de test.
- melk en fruitsap vermijden 24 uur voor de test.
- ajuin, look, prei, kolen en bonen vermijden 24 uur voor de test.
- geen lijm voor vals gebit te gebruiken 12 uur voor de test.
- geen tandpasta gebruiken 12 uur voor de test.
- geen laxatieven, vitamines of antibiotica te gebruiken 24 uur voor de test.

### **De dag van het onderzoek**

Men dient 's morgens **nuchter** te zijn, dit wil zeggen acht uur voor het onderzoek niet meer eten en drinken.

### **Verloop**

- Bij aankomst op het daghospitaal zal de patiënt het gebruik van het toestel door de verpleegkundige worden uitgelegd.
- Men blaast eerst in het toestel, zo verkrijgen we een basiswaarde.
- Daarna drinkt men lactose (een zoet drankje).
- Vervolgens blaast men verschillende malen in het toestel met behulp van een mondstuk.
- De test zal een ganse voormiddag in beslag nemen.



## Nazorg

Eten is toegestaan wanneer de test is afgelopen. Na de test wordt het blaaspijpje weggegooid.

## Aandachtspunten

Treden er tijdens het onderzoek klachten op van buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel, misselijkheid, diarree en/of braken, dan wordt dit ook genoteerd op het volgblad en gemeld aan de verpleegkundige.

Indien de waarde stijgt met meer dan 20 boven de basiswaarde is het onderzoek positief en spreken we van een lactose-intolerantie.

De behandeling bestaat uit een dieet met lactosearme voeding. Richtlijnen hiervoor zal je meekrijgen in het gesprek met de arts.

## 3. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 99
- daghospitaal.azvk@emmaus.be
- maandag tot vrijdag van 8.30 tot 11.30 uur en van 13.00 tot 16.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be).

Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

## 4. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

