



**Anca Rosler-Koslar**

Innere Medizin • Hausärztliche Versorgung

Sundgauallee 55 • 79114 Freiburg

info@hausarztpraxis-sundgauallee

Telefon: 0761 / 8 18 18

Telefax: 0761 / 80 62 12

---

### **Lactoseintoleranz - Selbsttestung**

Morgens nüchtern 1/2 Liter Milch pur trinken.

Im Anschluss 2 Stunden nichts essen und auf Beschwerden achten

(→ Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen).

**Wenn Sie nach dieser Mahlzeit keine Bauchbeschwerden haben, ist eine Lactoseintoleranz sehr unwahrscheinlich.**