

Préparation au test d'intolérance au lactose

Cher(e) Patient(e),

Afin de garantir la fiabilité de votre test d'intolérance au lactose, merci de suivre les consignes suivantes le jour de votre examen :

Etre à jeun depuis 20 heures la veille au soir (12 heures minimum). L'eau est permise
Évitez de manger des aliments riches en fibres 24 heures avant le test (légumineuses, son, céréales complètes, fruits et légumes)
Pas de chewing-gum 12 heures avant le test
Pas d'activité sportive le jour du test
Ne pas fumer 30 minutes avant le test
Pas oublier de se brosser les dents avant de venir au test

Il est également important de nous signaler si vous souffrez de diarrhées ou si vous avez pris des antibiotiques durant les 15 derniers jours.

Le jour du test :

Rendez-vous dès 08.00 auprès du service Nutrition de l'Hôpital de La Tour
(av. J.-D. Maillard 3, 1217 Meyrin, 3^{ème} étage)

Le test consiste à boire une solution de 400 mL d'eau contenant 50g de lactose et à expirer dans un appareil portable toutes les 30 minutes durant 3 heures (7 mesures). Il est important durant le test de rester calme et détendu. Prévoyez donc de la lecture ou de la musique par exemple.

Le résultat du test vous sera communiqué le jour même. En cas d'intolérance au lactose, il serait souhaitable de prévoir une séance auprès du service de nutrition, afin de vous expliquer le régime sans lactose.

Si vous deviez ressentir des symptômes digestifs après le test alors que vous n'aviez rien eu durant ce dernier (jusqu'à 6 heures après), merci de nous contacter au 022.719.65.55 (service de nutrition)