



JUHISED PATSIENDILE LAKTOOSI TALUVUSE PROOVI ANDMISEL

Laktoosi taluvuse analüüsiga hinnatakse keha võimet seedida ja omastada piimasuhkrut, mida tuntakse laktoosina. Tavaliselt lagundab laktoosi peensooles ensüüm nimega laktaas. Laktaasi toimel muundatakse laktoos suhkruteks – glükoosiks ja galaktoosiks –, mis seejärel imenduvad läbi peensoole seina vereringesse. Kui organismis on laktaasi ebapiisavalt, võib see põhjustada seedetrakti sümptomeid, nagu puhitus, kõhulahtisus ja kõhuvalu.

NB! Laktoositalumatus ei ole piimaallergia, vaid piimasuhkru imendumishäire!

Enne laktoositaluvuse proovi andmist ja selle käigus on oluline järgida järgmisi juhiseid:

- antibiootikumide tarvitamisest peab olema möödunud vähemalt kaks nädalat;
- analüüs võetakse hommikul, enne analüüsi andmist peab olema eelnevalt vähemalt 12 tundi söömata;
- analüüsiks vajamineva 50 grammi laktoosi saate osta apteegist.

Analüüsi andmine:

- tulge hommikul alates kella 8.00-st verevõtukabinetti;
- testimise käigus võetakse Teilt **kolm korda** verd;
- analüüsi tegemiseks võetakse verd veenist;
- esimene vereproov võetakse tühja kõhuga, et määrata Teie vere glükoosisisaldus;
- seejärel tuleb Teil 5 minuti jooksul ära juua apteegist kaasa ostetud laktoosilahus;
- seejärel peate istuma ooteruumis ning sel ajal on keelatud süüa, juua, suitsetada ja aktiivselt liikuda;
- teine vereproov võetakse täpselt 20 minuti möödumisel laktoosilahuse joomisest;
- kolmas vereproov võetakse täpselt 40 minuti möödumisel laktoosilahuse joomisest.

Pärast proovi andmist:

- vereanalüüsi andmise järel võite naasta tavapärase toitumise ja tegevuste juurde;
- mõnel juhul võivad tekkida kerged seedetrakti sümptomid (näiteks puhitus või kerge kõhuvalu). See on normaalne ja möödub tavaliselt iseenesest.

Tulemuste saamine ja tõlgendamine:

- analüüsi tulemused edastatakse Teile ja/või Teie arstile paari päeva jooksul;
- arst arutab koos Teiega tulemusi ja annab soovitusi edasiseks toitumiseks ning võimalike ravivõimaluste kohta, kui tuvastatakse laktoositalumatus.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО СДАЧЕ ТЕСТА НА ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ЛАКТОЗЕ

С помощью анализа на толерантность к лактозе оценивается способность тела переваривать и усваивать молочный сахар, известный как лактоза. Обычно лактозу в тонком кишечнике разлагает фермент под названием лактаза. Под воздействием лактазы лактоза преобразовывается в сахара – глюкозу и галактозу, которые затем всасываются через стенку тонкого кишечника в кровь. Если в организме недостаточно лактазы, это может вызвать такие симптомы в пищеварительном тракте, как вздутие, диарея и боль в животе.

**NB! Непереносимость лактозы не аллергия на молоко,
а нарушение усвоения молочного сахара.**

Перед сдачей проб на непереносимость лактозы и в процессе важно соблюдать следующие указания:

- С последнего принятия антибиотиков должно пройти минимум 2 недели
- Перед сдачей теста нельзя принимать пищу в течение 12 часов.
- Лактозу (50 г) необходимую для проведения теста, можете приобрести в аптеке.

Сдача крови на анализ:

- Придите в кабинет сдачи крови утром (с 8.00 утра).
- Во время проведения теста у вас возьмут кровь из вены **3 раза**.
- Первый забор крови осуществляется натощак, чтобы определить уровень глюкозы в крови.
- Затем в течение 5 минут надо выпить напиток, купленный в аптеке
- После этого Вас попросят посидеть в зале ожидания, при этом нельзя есть, пить, курить или активно двигаться.
- Второй забор крови осуществляется спустя 20 минут после употребления напитка
- Третий забор крови осуществляется спустя 40 минут после употребления напитка

После сдачи крови:

- После сдачи теста можете возвращаться к своим повседневным делам.
- В некоторых случаях могут возникнуть лёгкие симптомы в пищеварительном тракте (вздутие или боль в животе). Это нормально и проходит само по себе.

Результаты тестов и их толкование:

- Результаты анализов передаются Вам и/или Вашему врачу в течение нескольких дней;
- Врач обсудит с Вами результаты и проконсультирует на предмет дальнейших наблюдений и, при необходимости, лечения, если выявиться непереносимость лактозы.

При возникновении вопросов обратитесь к врачу или сестре для получения дополнительной информации.