



Lactose-ademtest

Om vast te stellen of je kind lactose-intolerant is, meet de arts via een lactose-ademtest hoeveel waterstof er in de adem van je kind zit.

Op deze pagina

1. Wanneer laat je een lactose-ademtest bij je kind doen?
2. Hoe verloopt een lactosetest?
3. Hoe bereid ik mijn kind voor op een lactosetest?
4. Wat als blijkt dat mijn kind lactose-intolerant is?
5. Bijkomende praktische informatie

Wanneer laat je een lactose-ademtest bij je kind doen?

Als je kind vaak last heeft van hevige buikpijn, diarree, krampen, een opgeblazen gevoel, misselijkheid en/of braken, kan het zijn dat er een **lactose-intolerantie** aanwezig is. Dat betekent dat je kind lactose niet goed verteert. Lactose is een melksuiker. Het komt voor in melk en zuivelproducten, zoals yoghurt, kaas, chocolade en koekjes.

Hoe verloopt een lactosetest?

Normaal wordt lactose in de dunne darm afgebroken door het enzym lactase. Als er onvoldoende lactase aanwezig is of het enzym niet goed werkt, kan de lactose niet goed worden afgebroken. De onverwerkte lactose komt dan in de dikke darm terecht en wordt daar door bacteriën omgezet in waterstof. Die waterstof ademen we uit. Om te bepalen of je kind lactose kan verdragen, wordt dus de hoeveelheid waterstof in de uitgeademde lucht gemeten.

Je kind blaast eerst in het blaastoestel om de beginwaarde te bepalen. Als die te hoog is, moet je kind de mond spoelen met een mondspoelmiddel. Daarna wordt er lactose opgelost in water. Dat drankje drinkt je kind op binnen de 10 minuten.

Vervolgens blaast je kind elke 30 minuten in het toestel. In de tussenpauzes wachten jullie in de wachtzaal. De verpleegkundige komt jullie halen als het opnieuw tijd is om te blazen. Je krijgt een brochure waarin je de klachten die je kind ervaart tijdens en na de test kan noteren. Die symptomen zijn belangrijke informatie om de uitslag van de test juist te bepalen.

De test duurt iets meer dan 3 uur. Om de resultaten niet te beïnvloeden, mag er in de tussentijd niet gelopen, gegeten of gedronken worden. Neem dus zeker een boekje of spelletje mee, zodat je kind zich kan bezighouden tijdens het onderzoek. Na de test wordt er een afspraak met de kinderarts ingepland. Daarna mogen jullie het ziekenhuis verlaten.

Hoe bereid ik mijn kind voor op een lactosetest?

Medicatie

Sommige medicatie – zoals antibiotica, laxeermiddelen, probiotica en prokinetica – moet 4 weken op voorhand gestopt worden. Dat gebeurt altijd in overleg met de behandelende arts van je kind.

De dag voor het onderzoek

De dag voor het onderzoek mag je kind alleen vezelarme voeding zonder melkproducten eten. De behandelende arts geeft je op voorhand een brochure mee waarin je een lijst vindt van toegestane en niet-toegestane voedingsmiddelen.

De dag van het onderzoek

- Voor het onderzoek moet je kind nuchter zijn. Dat betekent dat je kind op voorhand niet mag eten of drinken.
- Zorg ervoor dat je kind de tanden poetst in de ochtend van de test.

Wat neem je mee?

- Een boek of spelletje, zodat je kind zich kan bezighouden tijdens het onderzoek.
- Eten en drinken voor na het onderzoek.
- Een eigen knuffel kan handig zijn.

Wat als blijkt dat mijn kind lactose-intolerant is?

De kinderarts zal de resultaten van het onderzoek met je bespreken. Als blijkt dat je kind een lactose-intolerantie heeft, kan er een afspraak bij de diëtist gemaakt worden. Die licht het lactosevrije dieet toe en beantwoordt al je vragen.

Bijkomende praktische informatie

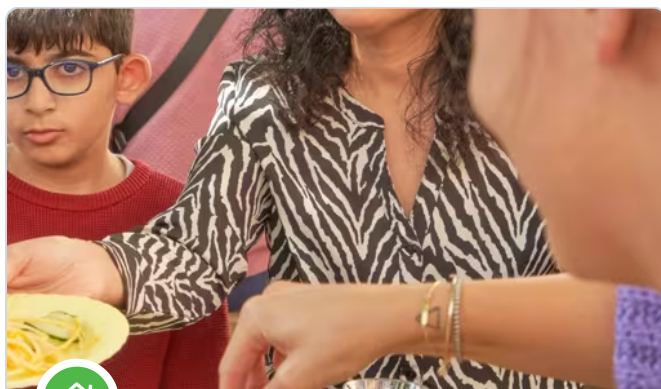
Is je kind voor de testdag plots ziek? Laat het ons zeker 24 uur op voorhand weten via de contactgegevens van de juiste locatie van het [kinderdagziekenhuis](#). Als je niets laat horen of minder dan 24 uur op voorhand iets laat weten, rekenen we een administratieve kost aan.

Heb je nog vragen? Contacteer het kinderdagziekenhuis dan rechtstreeks.

Laatst bijgewerkt op 09/01/2026

Diensten

1 - 2 van 2



Dienst

Gastro-enterologie voor kinderen

maag-darmaandoeningen bij kinderen
leverproblemen bij kinderen
voedingsproblemen bij kinderen

Aanwezig in de volgende locaties:



Dienst

Pediatrie

Kinderziekten
kindergeneeskunde

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Polikliniek Hof ter Schelde

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/onderzoeken/lactose-ademtest>