



# Test d'intolérance aux sucres

Préparation à l'examen

## 1. L'adaptation éventuelle de vos médicaments

Il peut y avoir 3 catégories de médicaments dans votre traitement habituel par rapport à l'examen programmé : ceux qu'il faut poursuivre, ceux qu'il faut interrompre, ceux qui n'ont pas d'influence. Dès réception de votre questionnaire médical reprenant votre traitement habituel, incluant la dose et l'heure de prise, les recommandations vous seront communiquées par e-mail.

Pour éviter qu'une intolérance ne soit pas détectée alors qu'elle est présente (faux négatif), certains médicaments doivent être interrompus ou non pris 7 jours avant le test :

- Antibiotiques
- Préparation colique

## 2. La préparation à l'examen

### Les 24h précédant l'examen

Adoptez un régime pauvre en FODMAPs.

#### Fruits

Banane, fraise, raisin, ananas, kiwi, framboise, melon, mandarine, orange, pamplemousse, citron, mure, myrtille, canneberge, airelle, fruit de la passion, caramboles papaye, rhubarbe, anis étoilé.

#### Légumes

**Légumes:**  
Carottes, céleri, haricots verts, laitue, olive, panais, potiron, poivron rouge, blettes, épinards, courges, tomate, navet, igname, pousses de bambou (cœurs de palmier), pousses de haricots, bok choy, rutabaga.

#### Fines herbes:

Basilic, chili, coriandre, gingembre, citronnelle, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, thym.

#### Féculents

**Céréales:**  
Riz, maïs, épeautre, avoine, quinoa, sarrasin, amarante, millet, sorgho, tapioca

#### Produits à base de ces céréales permises

ex : pain ou pâtes d'épeautre, galette de riz ou maïs, crêpe au sarrasin, polenta, flocons d'avoine (QUAKER®), etc.

#### Pomme de terre

**Produits sans gluten :**  
SCHAR®, VALPIFORM®, BIAGLUT®, APROTE N®

#### Produits laitiers

**Lait:**  
Lait sans lactose (DILEA®), Boissons de soja (ALPRO SOJA®), de riz ou d'amande.

#### Fromages:

À pâte dure (gouda, gruyère, etc.)  
A pâte mi-molle (camembert, brie, etc.)

**Crèmes fraîches :**  
DILEA® ALPRO SOJA®

**Yogourt:**  
sans lactose (DILEA®),

**Substituts de crème glacée:** GELATO®, sorbet

#### Autres

**Matières grasses:**  
Huile végétale, beurre, margarine.

**Autre:**  
Tofu.

**Édulcorants**  
édulcorants artificiels ne se terminant pas par « ol ».

**Sucres:**  
Confitures des fruits permis, glucose, sucre (saccharose)\*, sucrerie\*, sodas\*, sirop de sucre roux\*, sirop d'érable\*, mélasse\*.

\* en petite quantité



## Le jour de l'examen

Restez à jeun de solides.

Jusque **2h00** avant l'examen :

- Vous pouvez boire des liquides clairs non sucrés  
*Exemple : eau, café, thé, tisane,...*

Munissez-vous de :

- Votre carte d'identité
- 3 Vignettes mutuelles
- La liste des documents à compléter dont vous pourriez avoir besoin :
  - Certificat d'incapacité de travail officiel
  - Certificat d'accompagnement pour la personne qui vous accompagne
- Si vous venez en voiture, prévoyez du temps pour trouver une place de parking dans le quartier et apposez votre **disque de stationnement** (valable 2 heures)

### Durée de l'examen

- **Consultation + Test respiratoire** : 2h30min à 3h selon le sucre à tester.

## 3. Après l'examen

- Vous pouvez boire et manger de tout juste après l'examen.

### Dr Ariane Gerkens

**for.med**

A Rue Middelbourg 78  
1170 Bruxelles

INAMI 1-88252-25-650

**Drs Gerkens - Choppin** SRL

A Clos des Chênes, 92  
1170 Bruxelles

BCE BE0 839 394 547

E [consult@arianegerkens.com](mailto:consult@arianegerkens.com)

IBAN BE06 0689 1039 3022

[www.for-med.be](http://www.for-med.be)  
[www.arianegerkens.com](http://www.arianegerkens.com)