

Checkliste zur Vorbereitung auf die Stuhlanalyse

- In den letzten 7 Tagen keine extreme Ernährungsumstellung durchgeführt
- Aktuelle Medikamente und relevante Nahrungsergänzungsmittel notiert/bzw. vorab mitgeteilt
- Keine Fastenkur oder Detox-Kur begonnen
- Alkohol möglichst 4 Tage vor der Probenentnahme vermieden
- Keine neuen Nahrungsergänzungsmittel begonnen
- Probiotika 7–14 Tage vor der Entnahme pausiert
- Falls möglich: Präbiotika (z. B. Inulin, Flohsamenschalen) 3–4 Tage vorher pausiert
- Keine Darmreinigung, Einläufe oder Abführmittel in den letzten 3–4 Tagen verwendet
- Keine akute Magen-Darm-Infektion zum Zeitpunkt der Probenentnahme
- Nach einer Darmspiegelung mindestens 2 Wochen gewartet
- Nach Antibiotikaeinnahme 4 Wochen gewartet
- Nach Kortisoneinnahme mindestens 3 Wochen gewartet
- Die Probe wird nicht während der Menstruation entnommen
- Am Entnahmetag darauf geachtet, dass die Probe nicht mit Urin oder Toilettenwasser in Kontakt kommt
- Die Probe gemäß Laboranleitung entnommen und versendet