

# Leverkusener Fruktose-Selbsttest und Fragebogen (LFSF)

Mit Hilfe dieses **Fragebogens (mit Selbsttest)** können Sie einfach, aber doch zuverlässig, eine Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit) feststellen. Bei Fragen oder Anmerkungen senden Sie uns einfach eine Nachricht über unser Kontaktformular auf der Homepage, wir antworten Ihnen dann kurzfristig.

**Vor dem Selbsttest** nehmen Sie bitte 24 Std. keine Fruchtprodukte mehr zu sich und bleiben 6 Std. vorher ganz nüchtern (Wasser trinken ist erlaubt). Wählen Sie für den Test einen Tag, an dem Sie nichts Wichtiges vorhaben, da bei positivem Testergebnis Beschwerden auftreten. Für den Test werden **25-30g Fruktose** benötigt, die in **450-500ml Apfelsaft** enthalten sind, alternativ sind auch **100g Rosinen oder getrocknete Äpfel** geeignet. Nehmen Sie den Apfelsaft oder die Rosinen/getrocknete Äpfel innerhalb von 20 min. zu sich und beobachten sich bzgl. der u.g. Symptome in den folgenden 3-4 Stunden (danach können Sie sich wieder normal ernähren). Tragen Sie Ihre Beobachtungen in der u.g. Tabelle bei „**Selbsttest**“ ein und vervollständigen Sie auch die übrigen Reihen. Falls Sie Patient in unserer Praxis sind, lassen Sie uns bitte das ausgefüllte Formular zukommen (Fax, Mail, Post, persönlich), damit wir das Testergebnis in Ihrer Patientenakte vermerken können.

## (1) Typische Symptome einer Fruktosemalabsorption

- Blähungen, Völlegefühl
- dünnflüssiger Stuhlgang
- Windabgänge ("pupsen")
- Übelkeit, Blähungen
- (krampfartige) Bauchschmerzen

MVZ **Gastroenterologie Leverkusen**  
Praxis für Magen- | Darm- und Lebererkrankungen

Franz-Kail-Straße 2  
51375 Leverkusen

Telefon 0214.870923-0  
Telefax 0214.870923-10

www.gastroenterologie-leverkusen.de  
Mail- | Kontaktformulare: → Homepage

PRAXIS

## (2) Fruktosegehalt (pro 100g Nahrungsmittel)

**Sehr hoch:** > 10g Fruktose/100g  
Honig, getrocknete Früchte, Rosinen, Marmeladen, Konfitüren

**Hoch:** 5 bis 10g Fruktose/100g  
Konserven: Ananas, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen | Säfte: Trauben/Kirsch/Apfel  
Frischobst: Trauben, süße Kirschen, Apfelmus, viele Apfelsorten

**Niedrig:** 2 bis 5g Fruktose/100g:  
Johannisbeernektar, Kiwi, Mirabelle, Sauerkirsche, Grapefruit und G.-saft, Wassermelone, Pfirsich, Banane, Mango, die meisten Beeren und deren Säfte, Orange, Pflaume, Ananas | Cola-Getränke

**Sehr Niedrig:** <2g Fruktose/100g:  
Fast alle Gemüse-/Kohl-/Salatsorten, Getreide, Pilze, Reis, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Honigmelone, Artischocke, Paprika, Tomaten und T.-Saft. Obst: Pfirsich, Mandarinen, Rhabarber. Auch Rot-/Weisswein

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
<b>Selbsttest</b> (Anleitung s.o.)	<input type="checkbox"/> 3 Punkte Während der ersten 4 Stunden <b>starke</b> Ausprägung einiger der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 2 Punkte Während der ersten 4 Stunden <b>geringe/mäßige</b> Ausprägung einiger der o.g. Symptome.	<input type="checkbox"/> 1 Punkt Während der ersten 4 Stunden <b>keine wesentliche Änderung</b> des Befindens im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Fruktosemahlzeit	<input type="checkbox"/> 0 Punkte Während der ersten 4 Stunden <b>Besserung</b> des Befindens im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Fruktosemahlzeit
<b>Symptome, bisherige Erfahrungen</b> (bei Genuss von Fruchtprodukten)	<input type="checkbox"/> 3 Punkte Nach fruktosereichen Speisen (2) bemerke ich <b>oft bzw. immer</b> einige der o.g. Symptome (1).	<input type="checkbox"/> 2 Punkte Nach fruktosereichen Speisen (2) bemerke ich <b>gelegentlich</b> einige der o.g. Symptome (1).	<input type="checkbox"/> 1 Punkt Nach fruktosereichen Speisen (2) bemerke ich die o.g. Symptome (1) <b>nicht (bzw. sehr selten)</b> .	<input type="checkbox"/> 0 Punkte Fruktosereiche Speisen (2) <b>vertrage ich besser</b> als Produkte ohne Fruchtzucker (Fruktose).
<b>Testdiät, Auslassversuch</b> <input type="checkbox"/> 1 Punkt: Wenn ein solcher Versuch <b>nicht</b> erfolgte.	<input type="checkbox"/> 3 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf fruktosereiche Speisen (2) verzichtet: Die o.g. Symptome (1) haben sich <b>deutlich gebessert</b> .	<input type="checkbox"/> 2 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf fruktosereiche Speisen (2) verzichtet: Die o.g. Symptome (1) haben sich <b>gering, mäßig gebessert</b> .	<input type="checkbox"/> 1 Punkt In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf fruktosereiche Speisen (2) verzichtet: Die o.g. Symptome (1) haben sich <b>nicht gebessert</b> .	<input type="checkbox"/> 0 Punkte In der Vergangenheit habe ich versuchsweise für einige Tage (oder länger) auf fruktosereiche Speisen (2) verzichtet: Ich habe mich <b>schlechter gefühlt</b> in dieser Zeit.

**Auswertung:** Zählen Sie die Ihren Kreuzen  zugeordneten Punkteangaben zusammen und ermitteln so das **Testergebnis** auf der Rückseite dieses Bogens (Achtung, jeweils nur ein Kreuz pro Reihe/Zeile).

# Auswertung: Selbsttest/Fragebogen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

(bitte Name/Vorname und Geb.-Datum zur eindeutigen Identifikation eintragen, soweit nicht oben links schon aufgedruckt)

Meine Gesamtpunktzahl:  Punkte

## 6 oder mehr Punkte:

**Eine Fruktosemalabsorption ist sehr wahrscheinlich bzw. kann als gesichert angenommen werden.**

Es ist notwendig, dass Sie sich mit dem Thema Fructoseunverträglichkeit/Fruktosemalabsorption eingehender befassen und Ihre Ernährungsweise entsprechend anpassen. Wir empfehlen deshalb eine Ernährungsberatung. Kontaktadressen und Überweisung dafür geben wir Ihnen gerne.

## 4 oder 5 Punkte:

**Eine Fruktosemalabsorption ist möglich, weitere Maßnahmen sind evtl. nötig.**

Wir empfehlen eine sogenannte Testdiät. Ernähren Sie sich über 10-14 Tage weitgehend fructosefrei und beobachten Sie, ob sich Ihre Beschwerden bessern. Für die Planung dieser Testdiät berücksichtigen sie die Tabelle 2 auf der ersten Seite. Falls die Testdiät Ihre Beschwerden deutlich lindert, ist eine Fructoseunverträglichkeit/Fruktosemalabsorption sehr wahrscheinlich. Eine Ernährungsberatung ist dann sinnvoll. Kontaktadressen und Überweisung geben wir Ihnen ggf. gerne.

## 0 bis 3 Punkte:

**Eine Fruktosemalabsorption ist unwahrscheinlich bzw. ist so gut wie ausgeschlossen.**

Die Ergebnisse des Selbsttests und der von Ihnen gemachten Angaben sprechen nicht für eine Fructoseunverträglichkeit/Fruktosemalabsorption – möglicherweise liegt aber eine anderweitige Verdauungsstörung vor. Bei 3 Punkten im Selbsttest sollte trotzdem noch ein H<sub>2</sub>-Atemtest in unserer Praxis erfolgen.