

Symptomprotokoll bei Fructoseintoleranz

Praxisnahe 7-Tage-Vorlage

Fructoseintoleranz kann sehr unterschiedliche Beschwerden verursachen, die oft zeitversetzt auftreten und durch mehrere Faktoren gleichzeitig beeinflusst werden. Ein strukturiertes Symptomprotokoll hilft dabei, Zusammenhänge zwischen Mahlzeiten, Alltagssituationen und Beschwerden besser zu erkennen. Diese Vorlage ist bewusst übersichtlich gehalten, damit sie im Alltag ohne Aufwand genutzt werden kann.

Ziel des Symptomprotokolls

- Beschwerden klar dokumentieren
- Schweregrad besser einschätzen
- Unterstützung für ärztliche Diagnostik
- Auslöser und Muster erkennen
- Verlauf über mehrere Tage sichtbar machen

Tagesprotokoll – Eintrag für jeden Tag

1. Tagesdaten

Datum _____

Schlafqualität ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht

Stresslevel ☐ niedrig ☐ mittel ☐ hoch

Besondere Ereignisse z. B. wenig Schlaf, hoher Stress, Sport:

2. Mahlzeiten & Lebensmittel

Uhrzeit _____

Lebensmittel / Zutaten _____

Geschätzte Menge _____

Besonderheiten z. B. sehr süß, Fertigprodukt, Restaurant:

3. Beschwerden (0–6 Stunden nach der Mahlzeit)

Verdauung ☐ Blähungen ☐ Druckgefühl ☐ Völlegefühl ☐ Stuhlveränderungen

Systemisch ☐ Müdigkeit ☐ Kopfschmerz ☐ Kreislauf

Haut/Schleimhäute ☐ Rötungen ☐ Juckreiz

Psychovegetativ ☐ Nervosität ☐ Unruhe ☐ Schlafprobleme

4. Intensitätsskala (0–10)

Beschwerden gesamt ____ /10 · Bauchdruck ____ /10 · Gasbildung ____ /10 · Energielevel ____ /10 · Stimmung ____ /10

5. Mögliche Trigger

☐ Lebensmittel ☐ Stress ☐ Schlafmangel ☐ Kombination mehrerer Faktoren

6. Maßnahmen

☐ Wärme ☐ Ruhe ☐ Flüssigkeit ☐ Leichte Mahlzeit ☐ Spaziergang

7. Verlauf

Besserung nach ... Stunden _____

Wiederkehrende
Beschwerden? ☐ ja ☐ nein

Muster erkennbar? ☐ ja ☐ nein Notizen: _____

Symptomprotokoll – Übersichtstabelle (für jeden Tag)

Bereich	Inhalt	Zweck
Tagesdaten	Datum, Schlafqualität, Stresslevel, besondere Ereignisse	Erfassung der Grundbedingungen, die Beschwerden beeinflussen können
Mahlzeiten	Uhrzeit, Lebensmittel, Menge, Besonderheiten	Zuordnung von Beschwerden zu möglichen Auslösern
Beschwerden	Verdauungssymptome, systemische Beschwerden, Haut/Schleimhäute, psychovegetativ	Strukturierte Erfassung der Symptomgruppen
Intensitätsskala	Bewertung 0–10 für Druck, Gasbildung, Energie, Stimmung	Einschätzung der Schwere und des Verlaufs
Mögliche Trigger	Lebensmittel, Stress, Schlafmangel, Kombinationen	Erkennen wiederkehrender Muster und Zusammenhänge
Maßnahmen	Wärme, Ruhe, Flüssigkeit, leichte Mahlzeit, Bewegung	Dokumentation der Reaktion und Wirksamkeit
Verlauf	Besserung, Dauer, Wiederkehr	Bewertung der Entwicklung über den Tag

Hinweis zur ärztlichen Abklärung

Das Symptomprotokoll erleichtert die Einordnung von Beschwerden und unterstützt die Auswahl sinnvoller Untersuchungen. Bei auffälligen oder anhaltenden Symptomen sollte frühzeitig eine ärztliche Abklärung erfolgen.