VIII. évf. /3-4 szám
2021. november

PKU magazin

Fókuszban: Rostok a diétában



Csodabogár hírek * Doki-üzi * Lélekhang * PKU a nagyvilágban * Tini-csodák * PKU Wellness * Baba-sarok * Pozitív gondolatok

Sziasztok!
Kedves PKU-s Társak, Szülőtársak, PKU-s gyermeket nevelő családok és Érdeklődők!

Jön a bekuckózós, hidegebb idő, amikor talán tudunk egy kicsit többet alkotni a konyhában, szentelni időt a kulináris élvezeteknek. Épp ezért most az étkezést helyeztük fókuszba, és a rostok szerepét a PKU-s diétában. Simon Erika írt róla egy fantasztikus összefoglalót.
Közzétesszük az ősz elején rendezett szegedi sütőstúdió receptjeit, amelyből akár az ünnepi fogásokhoz is választhatunk, hiszen jellemzően nem szezonális hozzávalókat tartalmaz, így télen is megtalálhatjuk a hozzávalókat a boltok polcain.
Úgy gondoltuk, jó, ha az ünnep közeledtével súgunk a Mikulásnak is, hogy mi kerüljön a kis diétázóink csizmácskájába, így hasábjainkon megtaláljátok a PKU-s és a GAL-aktikus Mikuláshoz címzett tanácsokat is.
A fentiek mellett számos érdekes és hasznos olvasnivalót teszünk közzé évvégi lapszámunkban, aminek forgatásához, olvasgatásához jó kikapcsolódást kívánok
!

Üdvözlettel,

Mészárosné Molnár Tímea
szerkesztő



TARTALOMJEGYZÉK

Fókuszban:	Rostok a PKU-diétában	3. oldal
Diéta az életünk része:	A szegedi sütőstúdió receptjei	6. oldal
Csodabogár-hírek:	8+1 az őszi bőrápoláshoz PKU esetén	17. oldal
Aktuális	PKU-s Mikulás	21. oldal
Információk		24. oldal
Sportolásra fel!:	5 CORE-gyakorlat 35 év felett	25. oldal
PKU-sok írták	Sütőstúdiós emlékeim	27. oldal
PKU események:	Szemezgetés a Magyarországi PKU Egyesület Facebook-oldaláról	30. oldal
Galaktika	GAL-aktikus Mikulás	34. oldal
Kérdezz-felelek		36. oldal
Pozitív gondolatok		38. oldal
Közérdekű telefonszámok, elérhetőségek		40. oldal

FÓKUSZBAN

ROSTOK A PKU-DIÉTÁBAN

Oly sokszor halljuk az utóbbi időben, hogy a PKU-diétában nagyon fontos (lenne) a sok rost fogyasztása, illetve ellensúlyoznunk kell a szénhidrát-bevitelt a zöldségek-gyümölcsök fogyasztásával. Miért fontosak a rostok, illetve hogyan helyettesíthető a normál étrendben elsődleges rostforrásként általában említett zabpehely-reggeli?

Az élelmi rostok nem mások, mint szénhidrátok, melyek a növényi élelmiszerekben fordulnak elő. Az egyik hasznos tulajdonságuk, hogy nem emésztődnek meg, nem szívódnak fel a vékonybélben, hanem a vastagbélben megemésztődve az ott élő jótékony baktériumok tápanyagként szolgálnak, és a bélmozgást is szabályozzák. Fogyasztásuk fontos a fehérjeszegény és a galaktóz-szegény diétában is, hiszen ezeknek köszönhetően fenntarthatjuk az emésztőrendszerünk egészségét.

Az élelmi rostok két fajtáját ismerjük: vízben oldódó és vízben nem oldódó rostok. A legtöbb növényi eredetű élelmiszer tartalmazza mindkét típusú rostot, ugyanakkor nagyon körültekintőnek kell lennünk, mert nem minden rostforrás illeszthető be tökéletesen a diétába (pl. szárazhüvelyesek, stb.).

Milyen előnyökkel is jár a rostfogyasztás?

Vízben oldódó rostok	Vízben nem oldódó rostok
Megkötik a koleszterint	Elősegíti a jóllakottság érzést
Szabályozzák a vércukorszintet	Lassítja a gyomor kiürülését
Segítik az emésztést	Támogatja a megfelelő bélműködést
Részt vesz a bélrendszerei gyulladások megelőzésében	Csökkenti az elhízás veszélyét

Kiváló rostforrás az édesburgonya, burgonya, spárga, alma, banán, narancs, körte, őszibarack, sárgarépa, brokkoli, padlizsán, paradicsom és cékla is kiemelkedő rostforrások. A nyers és a hámozatlan gyümölcsök több rostot tartalmaznak, mint a főtt vagy pucolt változatok.

A WHO ajánlása alapján felnőttek számára napi 25 -30 gramm rost fogyasztása javasolt. Gyermekek esetében a napi rostbevitel ajánlott mennyiségét úgy számoljuk ki, hogy a gyermek életkorához hozzáadunk 5 gramm rostot még (pl. 10 éves gyermek esetében: 10+5 gramm rost fogyasztása ajánlott naponta).

Sokszor nehéz ezt a mennyiségű rostot biztosítani a szervezet számára. Főleg, hogy sok magas rosttartalmú alapanyag nem illeszthető a diétába. Gondoljunk csak a magas PHE

tartalmú gabonafélékre a fehérjeszegény diéta esetén, vagy a magas GAL tartalmú szárazhüvelyesekre a galaktozémiások esetében.

De még ezek ellenére is számos lehetőség van a rostpótlásra a diéta mellett. Az alábbi tippek segítségével növelhetjük a napi rostbevitelt:

- Reggelire magas rosttartalmú diétába illeszthető kenyeret válasszunk, ha tehetjük süssünk pl. útifűmaghéjjal dúsított kenyeret, péksüteményt, palacsintát, valamint zöldséget és gyümölcsöt is válasszunk az étkezéshez.
- Próbáljunk meg minden nap gyümölcsöt és zöldséget enni.
- Egyes zöldségek- és gyümölcsök (pl. alma, körte, paradicsom, cukkini) a héj eltávolítása nélkül is fogyaszthatók – ne hámozzuk meg őket, így több rosthoz juthatunk.
- Gyümölcslé helyett fogyasszunk friss gyümölcsöt.



A rostfogyasztással kapcsolatban 2 fontos dolgot kell megjegyezni: egyrészt elengedhetetlen a fokozatosság, mivel a hirtelen megemelt rostbevitel puffadást okozhat. Másrészt a megfelelő rostfogyasztás mellett szükséges odafigyelni a bőséges folyadékfogyasztásra, hogy a rostok kifejthessék jótékony hatásukat.

Ha minden igyekezetünk ellenére mégsem tudunk elegendő rostot fogyasztani, érdemes diétába illeszthető rostpótló készítményt keresni.
Ezeket a rostpótló készítményeket sokrétűen felhasználhatjuk. Egyeseket alkalmazhatunk sütéshez és főzéshez is! Ilyenkor mindig ügyeljünk arra, hogy több folyadékot adjunk az ételhez elkészítés során (pl. útifűmaghéj esetén 20-25 g rostport használva plusz 100 ml vizet szükséges hozzáadni a receptben szereplő folyadék mennyiségéhez). Egyéb rostporokat/rost mixeket hozzákeverhetünk egy smoothie-hoz, turmixhoz,

gyümölcspürébe, gyümölcslébe, főzelékbe is, de belekeverhetjük őket akár fehérjeszegény növényi „joghurtba" is. Ezeket a rostpótló készítményeket sokrétűen felhasználhatjuk. Egyeseket alkalmazhatjuk sütéshez és főzéshez is! Ilyenkor mindig ügyeljünk arra, hogy több folyadékot adjunk az ételhez elkészítés során (pl. útifűmaghéj esetén 20-25 g rostport használva plusz 100 ml vizet szükséges hozzáadni a receptben szereplő folyadék mennyiségéhez). Egyéb rostporokat/rost mixeket hozzákeverhetünk egy smoothiehoz, turmixhoz, gyümölcspürébe, gyümölcslébe, főzelékbe is, de belekeverhetjük őket akár fehérjeszegény növényi „joghurtba"is. Ezek között vannak bioboltokban, webshopokon keresztül beszerezhető, valamint gyógyszertárban kapható készítmények is. Mindig érdemes a kezelőorvossal, dietetikussal egyeztetni, hogy melyik készítmény a megfelelő választás.



Érdemes minél több rostforrást beiktatni az étrendünkbe, mert ezzel is sokat tehetünk az egészségünk megőrzéséért!



Simon Erika dietetikus
Tel: 0620 825 8284
E-mail: erika.simonova@gmail.com

Köszönjük szépen Simon Erikának, hogy választ adott a kérdéseinkre. További kérdéseket szívesen fogadunk a sargamaci@gmail.com címen! Témajavaslatokat, cikkeket és fotókat (egy kis történettel) is ide várunk! ☺

Diéta az életünk része

A szegedi sütőstúdió receptjei

Szeptember 25-én Szegeden sütőstúdiót rendeztünk, amelyre Gyüre Eszter ismét számos ízletes recepttel készült. Ezeket most megosztjuk veletek. Jó kísérletezést kívánunk az elkészítéséhez, jó étvágyat a fogyasztásához!

Frankfurti leves

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 80g alacsony fehérjetartalmú virsli
- 160g kelkáposzta
- 10g vöröshagyma
- 12 ml olaj
- 15g alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék
- 50 ml tejföl
- 3g fokhagyma
- Só
- Őrölt bors, majoránna, fűszerpaprika, őrölt kömény, őrölt babérlevél

Elkészítés



A megmosott, metéltre vágott kelkáposztát adagonként 4dl hideg vízben feltesszük főni. Sóval, majoránnával, borssal, őrölt köménnyel és őrölt babérlevéllel ízesítjük. Közben egy serpenyőben zsemleszínű rántást készítünk: olajon a lisztet zsemleszínűre pirítjuk és hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát és a fűszerpaprikát.
Hideg vízzel felengedve simára keverjük és a puhára főtt kelkáposztát besűrítjük vele, majd jól összeforraljuk. Ezután beletesszük a felkarikázott alacsony fehérjetartalmú virslit. Simára kevert tejföllel dúsítjuk, és jól kiforraljuk.
A kiszabott mennyiség alapján a levest 3 főre tudjuk elkészíteni.

Tápanyagtartalom:

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
1 adag	120,7	159,8	3,68	9,94	11,46

Zöldséges ragu

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 8 evőkanál napraforgó olaj
- 1 gerezd fokhagyma, hámozva, fokhagymanyomóval zúzva
- 100g gomba, hámozva, negyedelve
- 100g kaliforniai paprika, magtalanítva, kockára vágva
- 100g cukkíni, hámozva, kockára vágva
- 100g édesburgonya, hámozva, kockára vágva
- 100g vöröshagyma, hámozva, apróra vágva
- 100g póréhagyma, apróra karikázva
- 50g sárgarépa, hámozva, kockára vágva
- 400g apróra vágott paradicsom (konzervparadicsom paradicsomlében pl. Cirio Polpa)
- 50 ml víz
- csipet só
- őrölt feketebors

Elkészítés

A feldarabolt édesburgonyát félpuhára előfőzzük, sós, forrásban lévő vízben. Amint elkészült leszűrjük, félretesszük.
4 evőkanál napraforgó olajat melegítünk egy nagy serpenyőben, közepes hőfokon. Adjuk hozzá a vöröshagymát és a zúzott fokhagymát, pirítsuk üvegesre. Majd a konzerv paradicsom levéből adjunk hozzá 1 evőkanállal a pirított hagymához, keverjük jól el. Ehhez adjuk hozzá az összes apróra vágott zöldséget és 4 evőkanál napraforgó olajat és főzzük 10 percig, közben kevergessük is.
Ezután adjuk hozzá a darabos paradicsomkonzervet és 50 ml vizet. Forraljuk fel, adjunk hozzá még 50 ml vizet, majd főzzük további 10-15 percig, alkalmanként keverve és fűszerezzük ízlés szerint.
Tálalhatjuk fehérjeszegény rizzsel vagy fehérjeszegény tésztával. Ehhez az adaghoz 75 g rizs vagy tészta szükséges.
A kiszabott mennyiség alapján 4 adag zöldséges ragut kapunk.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	93,3	75,5	2,1	4,9	5,5
1 adag*	196,8	159,3	4,4	10,3	11,6

*1 adag kb. 211 g

Töltött gombafejek

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 8 db nagy csiperkegomba
- 80 g alacsony fehérjetartalmú húspogácsa
- 4 g vöröshagyma
- 60 ml tejföl
- 30g Violife növényi sajt
- 70g paradicsom
- 120ml víz
- 2g fűszerpaprika
- 3 teáskanál napraforgó olaj
- 5g vaj a hőálló tál kikenéséhez
- só
- bors

Elkészítés



A húspogácsát apró kockára vágjuk. A hagymát serpenyőben kevés olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a húspogácsát, sózzuk, borsozzuk. Folytonos keverés mellett megvárjuk, míg a húspogácsa kicsit szétesik, majd felengedjük kis mennyiségű vízzel, hogy ne kapjon alá.
Hozzáadjuk a fűszerpaprikát és belevágjuk a paradicsomot. Puhára pároljuk, gyakori kevergetés mellett pedig ügyeljünk a folyadék visszapótlására.
Eközben előkészítjük a gombafejeket, kiszedjük a tönköket. A gombákat nyersen töltjük meg a töltelékkel, majd a tetejére tejfölt teszünk és erre reszelt növényi sajtot szórunk.
Vajjal kikent hőálló tálba tesszük, és előmelegített sütőben megsütjük.
A kiszabott mennyiség alapján 4 adag töltött gombafejet kapunk, mely tálalható feltétként fehérjeszegény rizzsel illetve fehérjeszegény tésztával készült köretek mellé, burgonyaköret mellé elkészítve is nagyon ízletes.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	205,6	161,8	4,6	17,4	6,4
1db*	69,9	55	1,6	5,9	2,1

*1 db kb. 34g

Virslis-majonézes tésztasaláta

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

Saláta:

- 125 g alacsony fehérjetartalmú Fusilli tészta
- 165 g paprika (szára, magháza eltávolítva)
- 3 db alacsony fehérjetartalmú virsli
- 2 db kovászos uborka (kb.55g)

Öntet:

- 0,5 dl alacsony fehérjetartalmú majonéz
- 1 dl Dr. Oetker Creme Vega növényi joghurt
- 2 evőkanál citromlé
- csipet fűszerpaprika
- só
- őrölt feketebors

Elkészítés



Az alacsony fehérjetartalmú Fusillit 1 evőkanállal, pici sóval ellátott forrásban lévő vízbe feltesszük főni. Körülbelül 15-20 perc alatt puhára főzzük, majd leszűrjük és hagyjuk hűlni.
A paprikát megmossuk, a húsát kis kockára daraboljuk. Az alacsony fehérjetartalmú virslit vízzel teli mikrózható edénybe tesszük, és 1 percig legmagasabb fokozaton mikrózzuk.
Az öntethez a majonézt simára keverjük a növényi joghurttal, a citromlével és a fűszerpapirkával, majd a sóval és borssal ízesítjük.
A tésztát összekeverjük a paprikával, a virslivel és az uborkával, rálocsoljuk az öntetet és 1 órára betesszük a hűtőbe. Tálalás előtt keverjük át és ízesítsük még, ha szükséges.
A megadott mennyiség alapján 3 adag tésztasalátát kapunk.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	170,7	69,5	1,4	10	17
1 adag*	421,6	171,6	3,5	24,7	42

*1 adag kb. 247 g

Almás céklasaláta

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 300g cékla (hámozott)
- 200g alma (hámozott, magozott)
- 80g majonéz
- 75g tejföl, 20%-os zsírtartalmú
- 0,5 tk. porcukor
- 1 kk. mustár
- 0,5 db citromból nyert citromlé
- só
- őrölt feketebors

Elkészítés

Az almát és a céklát megmossuk, meghámozzuk, majd nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A citrom levét kifacsarjuk és hozzáadjuk az almához és a céklához. Ezután hozzárakjuk a mustárt, majonézt, tejfölt, sót, őrölt feketeborsot és a porcukrot, majd jól összekeverjük és hűtőbe tesszük, hogy megfelelően összeérjenek az ízek.



Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	133,1	48,3	1,2	11,2	6,3



Fűszeres-narancsos muffin

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 200g margarin
- 200g kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 350g alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék
- 20g alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por
- 1 csomag sütőpor
- 50 ml szénsavas ásványvíz
- 130 ml narancslé
- 0,5-1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék (boltban készen kapható, de otthon is összeállítható különféle fűszerekből)
- 30g kandírozott, darabolt narancshéj (helyettesíthető 6 g reszelt narancshéjjal is)

A cukormázhoz:

- 75g porcukor
- 20 ml narancslé

Elkészítés

A margarint a cukorral, vaníliás cukorral és a narancshéjjal összedolgozzuk. Egy másik tálban a lisztkeveréket elkeverjük a sütőporral, és a tojáshelyettesítő porral. Ezután a két keveréket összeöntjük, majd hozzáadjuk a muffin fűszerkeveréket, a szénsavas ásványvizet és a narancslevet. Konyhai robotgép segítségével közepes fokozaton összekeverjük, majd 1 percig a legmagasabb fokozaton keverve jól összedolgozzuk.



Az így kapott masszát egyenletesen szétosztjuk a muffinpapírral kibélelt sütőforma mélyedései között, és előmelegített sütőben 175 C-on kb. 30 perc alatt készre sütjük.

A cukormázat a következőképpen készíthetjük el: a porcukrot összekeverjük a narancslével és a már kész muffinok tetejére kenjük. A cukormáz egyéni ízlés szerint akár el is hagyható.

A kiszabott mennyiség alapján kb. 19 db muffint kapunk

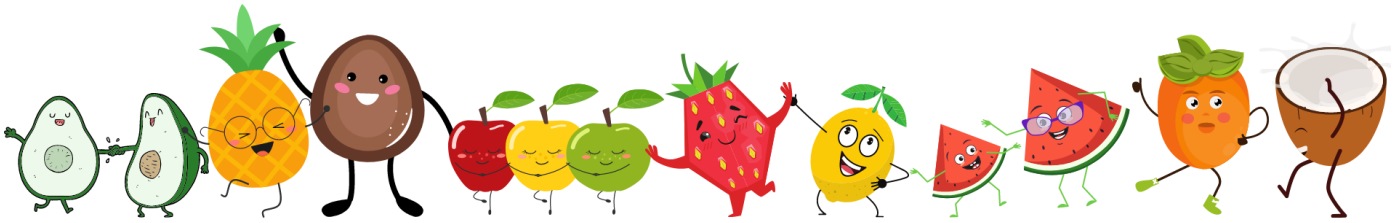
Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	497,83	16,8	0,44	19,7	79,6
1 db *	199,1	6,72	0,18	7,88	31,8

* 1 db kb. 40g

Cukormáz

Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
307,8	4,2	0,14	0,04	312,18



Zebrasüti vanília sodóval

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

Zebrasüti:

- 20g alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por + 80 ml víz
- 200g kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csomag sütőpor
- 400g alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék
- 140 ml szénsavas ásványvíz
- 180 ml napraforgóolaj
- 6g normál kakaópor (pl. Tesco, Spar)
- 2 evőkanál víz
- Vanília aroma
- 1 csipet só
- Margarin a sütőforma oldalának kikenéséhez

Vanília sodó:

- 40g alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por+ 160 ml víz
- 80g kristálycukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 púpozott evőkanál alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék
- 2 teáskanál vanília aroma (vagy fél vaníliarúd)
- 2 dl alacsony fehérjetartalmú növényi tejszín
- 5 dl fehérjeszegény tej
- Fél citrom leve

Elkészítés

Zebrasüti elkészítése:

Egy kapcsos kerek tortaforma (kb. 26-29cm átmérőjű) alját sütőpapírral kibéleljük, oldalát margarinnal kikenjük.

A tojáspótló port egy tálban a szükséges mennyiségű vízzel kikeverjük. Hozzáadjuk a kristálycukrot, a vaníliás cukrot, a sütőport és a sót és az egészet sima masszává keverjük. Majd az olajat és az ásványvizet is a keverékhez adjuk és konyhai robotgép segítségével 2-3 perc alatt az egészet jól összedolgozzuk.
A lisztet a sütőporral elkeverjük és fokozatosan a már előzőleg elkészített masszához adagoljuk. A tésztát tovább keverjük kb. 5 percig konyhai robotgép segítségével alacsony-, majd 1-2 perc múlva magas fokozaton.
Az így elkészült masszát 2 részre osztjuk. A kakaóport 2 evőkanál vízben elkeverjük és a tészta egyik részéhez adjuk, majd jól összedolgozzuk. A tészta másik részét érintetlenül hagyjuk.
Közben a sütőt előmelegítjük 175 C-ra.
A tortaformába tésztánként 2 evőkanál segítségével kis halmokat teszünk. Először a kakaós masszából teszünk egy kis halmot a sütőpapírral bélelt tortaforma aljára, erre közvetlenül ráhalmozunk (nem mellé!!!) egy kis mennyiségű natúr tésztát, majd pedig erre újra egy kis kakaós tésztát, mindaddig, amíg az egész keverék el nem fogy.
Amennyiben nem tölti ki a tortaformát, folyassuk a tésztát a forma széleihez.
A kiszabott mennyiség alapján kb. 10 szelet süteményt kapunk.
Sütő hőfoka: 175 °C
Sütési idő: 40 perc



Tápanyagtartalom

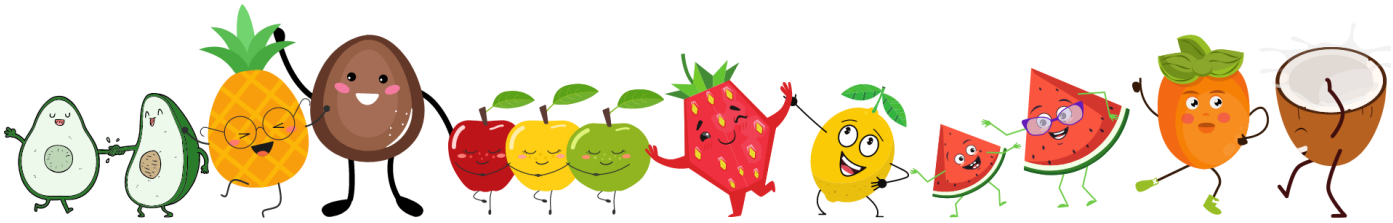
Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	437	11,5	0,28	19,4	62,3
1 szelet (kb.92 g):	402	10,6	0,26	17,8	57,3

Sodó elkészítése:

A tojáspótló port a szükséges mennyiségű vízzel simára keverjük. Hozzáadjuk a kristálycukrot, vaníliás cukrot, a lisztet és a vanília aromát és az egészet konyhai robotgép segítségével jól összedolgozzuk. Apránként felengedjük a tejjel és a növényi tejszínnel, hozzáadjuk a citromlevet, és még 1-2 percig keverjük konyhai robotgéppel.
Lassú tűzön folyamatosan kevergetve krémmé főzzük. Számolni kell azzal, hogy általában sűrűsödni fog.
Tálalás előtt lehűtjük.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100 ml	189	17	0,5	8,9	26,6



Kókuszos-lime ízű keksz

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 100g hideg vaj
- 150g alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék a tésztához+ 10g lisztkeverék a gyúráshoz
- 50g kókuszreszelék
- 50g porcukor
- 1 db lime reszelt héja
- 1-2 evőkanál víz
- 5g alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por+ 12 ml víz

Elkészítés

A hozzávalókat összegyúrjuk, folpackba csomagoljuk és 1 órára hűtőszekrénybe tesszük. Amikor letelt az 1 óra akkor a sütőt előmelegítjük 180 C-ra és sütőpapírral bélelünk ki 1-2 tepsit.
A munkafelületen 10g lisztkeveréket eloszlatunk, és ezen jól átgyúrjuk a tésztánkat. Ezután 2 zsírpapír között 0,5-1cm vastagságúra nyújtjuk és kb. 6 cm-es köröket szaggatunk belőle. Végül mindegyik kör tetejére sütipecséttel finoman rányomhatunk, így igazán egyedivé tehetjük kekszünket.
A kiszaggatott kekszeket sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük és 8-10perc alatt készre sütjük.
A megadott mennyiség alapján kb. 13 db kekszet kapunk.
Sütő hőfoka: 180 C
Sütési idő: 8-10 perc

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	588,9	62,1	1,3	35,3	64,4
1 darab*	147,2	15,5	0,3	8,8	16,1

*1 darab kb. 25 g



Vaníliapudingos raffaello golyó

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 70 ml víz
- 100g kristálycukor
- 125g margarin
- 200g alacsony fehérjetartalmú tejpor
- 0,5 teáskanál vanília aroma
- 1 tasak alacsony fehérjetartalmú vanília ízű pudingpor (40g)
- 2 dl alacsony fehérjetartalmú tej
- 200g kókuszreszelék a masszához és 40g a forgatáshoz

Elkészítés

A vizet a cukorral, olvasztott vajjal és vanília aromával együtt melegítjük, ha szirupos lesz, akkor kicsit hűlni hagyjuk.

A vanília pudingot a tejjel felfőzzük és közben egy evőkanál kristálycukorral édesítjük. A langyos sziruphoz hozzákeverjük az alacsony fehérjetartalmú tejport, majd a langyos pudingot is apránként a kész masszához keverjük.

A masszát 2 órára hűtőszekrénybe tesszük, majd golyókat formálunk belőle és még kókuszreszelékbe forgatjuk.

A megadott mennyiség alapján 33 db raffaello golyó lett.



Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100g	313,63	120,6	3,16	40,19	34,66
1 db*	75,27	28,94	0,76	9,64	8,32

1 db kb. 24g



Kivi-lime turmix

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

- 1 db narancs, hámozva
- 1 db lime kifacsart leve
- 3 db kivi, hámozva
- 3 teáskanál méz
- 3 dl Sió Szűrt 100%-os almalé



Elkészítés

A narancsot és a kivit meghámozzuk, daraboljuk, és egy turmixgépbe tesszük. A gyümölcsökhöz hozzáadjuk a lime kifacsart levét, a mézet és a szűrt almalevet, majd az egészet összeturmixoljuk.
A kiszabott mennyiség alapján 3 adag turmixot kapunk.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100 ml	49,4	24	0,8	0,4	10,9
1 adag	125,9	61,2	2	1	27,8

*1 adag kb. 255 ml

Csodabogár.hu

Csodabogár-hírek

8+1 őszi bőrápolási tipp PKU esetén

A szigorú diéta mellett az élet egyéb területein is számtalan kihívással találkozhatnak a PKU-val élők. Az egyik ilyen témakör a sokszor igen érzékeny, ekcémára és napégésre hajlamos bőr ápolása.

Azt gondolnánk, hogy csak a tavaszi-nyári időszak jelent extra terhelést ennek a bőrtípusnak, de a hűvösebb időben is ugyanúgy, sőt, még nagyobb odafigyeléssel érdemes kezelni a mindennapos arc- és testápolást. Ebben próbálunk segíteni néhány hasznos – és egyben szépítő – őszi bőrápolási tipp csokorba gyűjtésével. Cikkünk támpontot nyújthat a további keresgéléshez, és önképzéshez, hogy megtaláljuk a bőrünknek – és családunk bőrének – legmegfelelőbb hatóanyagokat, és termékeket.

Miért kiemelt kérdés a bőrápolás PKU esetén?

A PKU-val élők esetében a szervezet melanin szintje jóval alacsonyabb az átlagosnál, mivel a melanin termelésben a fenilalanin (illetve az abból képződő tirozin) komoly szerepet játszik. A melanin azoknak a sötét színű pigmenteknek az összefoglaló neve, amelyek többek között a bőr, a haj és a szem színét is meghatározzák, és az UV-sugárzás 99,9%-át elnyelik. Így védik meg a sejteket a káros sugárzástól és az esetleges kóros elváltozásoktól. Az alacsony melanin szint következménye a világosabb, fényre érzékenyebb bőr és szem, illetve a szőke haj. Emellett PKU esetén igen gyakori a száraz bőr is, ekcémás jellegű kiütésekkel.

Hogyan segíti a PKU-diéta a szép bőr és haj megőrzését?

Amikor egy PKU beteg eltér a szigorú diétától, a magas fenilalanin szint biotin hiányt okoz, hiszen a B7 vitamin az első, amelynek az anyagcseréjét a fenilalanin blokkolja. Ezt a vitamint H-vitaminnak is szokták említeni, állítólag a német „Haar und Haut", azaz „haj és bőr" vitamin elnevezés nyomán. Hiánya bőrszárazságot, kiütéseket, seborrheás dermatitist okozhat, emellett a haj gyengülését, hullását és korpásodását is kiválthatja az alacsony biotin szint. Ez szerencsére könnyen orvosolható a diéta betartásával, és a fenilalanin szint folyamatos alacsonyan tartásával.

Az étkezés mindennek az alapja, de ezen túl érdemes néhány apró mindennapi szokást bevezetnünk ahhoz, hogy PKU mellett is szép, hidratált és egészséges maradjon bőrünk. A fényvédelem, a hidratálás és a bőrnyugtatás pedig PKU-s gyermekünk bőrének ápolásánál is nélkülözhetetlen.

8+1 őszi bőrápolási tipp a mindennapokra – nem csak hölgyeknek

1. Arctisztítás: mindennek az alfája, és omegája. A szárító hatású, csikorgósra tisztító habzó zselék helyett válasszuk a kétlépcsős arctisztítást: egy gyengéd, olajos tisztító szárazon bemasszírozva feloldja a zsíros szennyeződéseket, majd langyos vízzel leöblítve eltávolítja azokat. A makulátlan tisztaság érdekében a második lépés legyen egy lágy, krémes, enyhén habzó arctisztító, amely minden maradék sminket és koszt eltávolít, miközben hidratálja a bőrt.

2. Hámlasztás: a szemcsés fizikai bőrradírok helyett vessünk be hetente néhány alkalommal gyengéd kémiai hámlasztókat, a bőrtípusunknak megfelelően. Az erőteljesebb AHA (gyümölcssav) és BHA (szalicilsav) helyett érzékeny bőr esetén próbáljuk ki a PHA hámlasztókat, amelyek akár a pirosodó, vízhiányos, rosaceás bőr ápolására is alkalmasak. A PHA az AHA-hoz hasonlóan vízben oldódó, de annál sokkal gyengédebb savfajta, amely megoldást nyújthat a ráncokra, a fakó bőrre és a vízhiányra egyaránt.



3. Fényvédelem: az érzékeny PKU-val élők mindennapi arcápolásának része kell, hogy legyen egy 50 faktoros fényvédő, még a borongós téli napokon is! A kémiai fényvédők mellett most már számtalan olyan kombinált, vagy tisztán fizikai krém van, amely nem hagy vastag, fehér réteget a bőrön, és akár sminkelni is kényelmesen tudunk rá. Keressük azokat a termékeket, amelyek nem tartalmaznak nanorészecskéket! Fontos, hogy ezt a lépést a PKU-s urak se hagyják ki, gyerekeknél pedig szintén alapkövetelmény a folyamatos fényvédelem.

4. Hidratálás: keressünk könnyű, olajmentes hidratálókat, amelyek feltöltik nedvességgel a bőrt, és megtöltik azt élettel. A hiarulonsavas termékekkel nem lőhetünk mellé, de az új generációs beta-glucant is érdemes kipróbálni, hiszen még erősebb a hidratáló hatása! De sok egyéb mellett a nyírfavizes, az aloe verás, mézes, vagy zöld teás termékek is gondoskodnak az egészséges, hidratált bőrről, érdemes akár rétegezni is a tonert, lotiont, arckrémet, és éjszakai pakolást.

5. Bőrnyugtatás és védelem: az érzékeny bőr ápolására próbáljunk ki különféle nyugtató hatóanyagokat tartalmazó termékeket, mint az ázsiai gázló (centella), vagy az egynyári üröm (artemisia). Az azulén is hatékony gyulladáscsökkentő, ahogyan a panthenol (B5 vitamin) tartalmú termékek szintén remek bőrnyugtatók. A ceramidok pedig olyan zsírsavak, amelyek természetes védőréteget képeznek a bőrön, és megakadályozzák annak kiszáradását, illetve a szennyeződések és mikroorganizmusok bejutását. Termelődésük a kollagénhez hasonlóan idővel csökken, így érdemes kívülről pótolni ceramidos krémekkel, hogy megelőzzük a kiszáradást és a ráncokat.

6. Extra táplálás: C-vitaminos szérumok, különféle ránctalanítókrémek, fiatalító peptidek, csiganyálas termékek alkalmazásával, különféle hatóanyagokkal vehetjük fel a harcot a bőröregedés, vagy a pattanások, bőrhibák, foltok ellen. Használjunk bőrtípusunknak és igényeinknek megfelelő, speciális hatóanyagokat tartalmazó krémeket, szérumokat, és hetente néhány alkalommal – ha időnk engedi – kényeztessük magunkat egy-egy szépítő arcmaszkkal, pakolással.



7. Testápolás: arcbőrünk és nyakunk mellett egyéb testrészeink is megérdemlik a gondoskodást. Hámlasszunk gyengéden, és használjunk érzékeny bőrre kifejlesztett,

tápláló, természetes hatóanyagú termékeket. Itt is érdemes a ceramidos krémeket kipróbálni, hogy megóvjuk bőrünket a feszüléstől, kiszáradástól.

8. Ekcéma, kiütések: kerüljük az agresszív tisztálkodószereket, a tusfürdőkben és samponokban az anionos felületaktív összetevőket, például az SLS-t, és társait. Emellett a triklozánt és a propilén glikolt sem kedveli az érzékeny, ekcémás bőr, így érdemes az ezeket tartalmazó termékeket natúr készítményekre váltani. A mosószer, öblítő is okozhat problémákat, így javasolt mindenből hipoallergénre váltani. Az érzékeny bőr ápolásánál pedig törekedjünk a gyengéd, természetes növényi olajokat és vajakat tartalmazó, illatanyag-mentes termékek választására.

+1 Igyunk minden nap 2-3 liter vizet, és időnként egy-egy tisztító gyógyteakúra is jól jöhet a bőrszépítésben. Emellett fogyasszunk rengeteg friss gyümölcsöt és zöldséget (természetesen a napi phe mennyiség figyelembevételével), hiszen sok más területhez hasonlóan a bőrápolás is belülről kezdődik. Az antioxidánsokban, vitaminokban, és nyomelemekben gazdag finomságok ragyogóvá varázsolják a bőrt, és segítenek megőrizni annak fiatalságát és rugalmasságát.



Források:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9888332/
https://www.britannica.com/science/phenylketonuria
https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/fenilketonuria/638

Üdvözlettel,
A Csodabogár-csapat
Havasi Anikó, Nagy Attila, Farkas Vera
a Nutricia csapata

Aktuális



Kedves Mikulás!

Szeretnénk néhány tippet adni Neked, ha esetleg azon gondolkodnál, mit vihetnél PKU-s sorstársainknak!



Rövidesen minden ablakpárkányon megjelennek a kitisztított kiscipők és kiscsizmák, melyek aztán a Mikulásnak köszönhetően megtelnek ajándékokkal. Ugyan nincsen mikuláscsomag édesség nélkül, de a diétánkra ekkor is érdemes odafigyelni. Megpróbálok most segíteni a Mikulásnak kicsit, mi is kerüljön a jógyerekek kis csizmájába….

Az első és legfontosabb, hogy nem kell tonnányi fehérjeszegény édességgel teletömni a csomagot (persze legyen a csomagba ezekből is egy kevés), kerüljön bele inkább egyéb kis ajándék is!

Néhány ötlet ehető ajándékokhoz:

- **friss gyümölcs:** az alma, narancs, mandarin, banán mellé választhatunk valami különlegességet is, például gránátalmát, pomelot, mangót, ananászt stb.
- **gyümölcschipsek:** készíthetünk akár házi chipset is, de a fehérjetartalom figyelembevételével a natúr bolti chipsek is szóba jöhetnek, pl. alma, kókusz, banán stb.
- **alacsony fehérjetartalmú gyümölcsszeletek**
- **házi készítésű sütemények és kekszek:** készítsünk fehérjeszegény muffint, vagy karácsonyi kekszet, és csomagoljuk be szépen a Mikulásnak 😊
- **alacsony fehérjetartalmú csokoládék, csokoládé figurák:** szerencsére a Mikulás már nehézségek nélkül szerezhet be a fehérjetartalmuknál fogva a diétába illeszthető csokoládékat. Érdemes nyitott szemmel járni a boltok polcai között, mert remek termékeket lehet találni pl. MOO FREE tejmentes fehércsokoládé hóember figura (fehérje: 0,54 g/1 db, PHE: 27 mg/1 db).
- **kisebb mennyiségben fehérjeszegény édességek**



Néhány ötlet nem ehető ajándékokhoz:

- **könyvek**
- **apró kis játék, ami maradandó emlék:** plüss, kisautó, baba, gumilabda, kulcstartó stb.
- **kreatív dolgok:** foglalkoztató füzet, csillogó toll, mesefigurás füzetecske, filctoll, ceruza, zsírkréta, matrica, nyomda, gyurma, okoshomok, építőkocka stb.,
- **kislányoknak:** hajcsat, hajgumi, fürdőhab, gyöngyfűző
- **ruhaneműk:** zokni, sapka, póló stb.
- **nagyobb gyerekeknek közös programok, saját készítésű „élmény kuponok”:** mozijegy, koncertjegy, meccsjegy, korcsolyázás, közös sütemény sütés, közös kézműveskedés, színház/bábszínház vagy állatkert/játszóház látogatás stb.



Remélem, sikerült adni pár jó ötletet a „PKU-s Mikulásnak”!

További kellemes és örömteli készülődést Mindenkinek az Adventi időszakra!

Simon Erika dietetikus
Tel: 0620 825 8284
E-mail: erika.simonova@gmail.com

Információk

Kontrollra történő jelentkezés:

Szegedi központhoz tartozóknak:
Dr. Rácz Gábor, kezelőorvos, e-mail: racz.gabor@med.u-szeged.hu
Dietetikai kérdések, tápszer-, szűrőpapír-igénylés: Gyüre Eszter, dietetikus
tel.: 06-30/422-8658, e-mail: anyagcserediet.szeged@gmail.com

Budapesti gyermekrendelés:
Kiss Erika dietetikus
tel.: 06-20/825-8299, e-mail: kisserikadietetikus@gmail.com
munkanapokon 8-16 óra közt (a kontroll időpontja előtt legalább 1 hónappal)

Budapesti felnőttrendelés:
Bartha Csilla dietetikus tel.: 06-20/335-8591,
Boros Erzsébet asszisztens, tel.: 06-20/243-7606
E-mail: felnottpku@gmail.com
SE Belgyógyászati és Onkológiai Klinika alagsora (Budapest, Korányi Sándor utca 2/A)
Szerdai napokon 8-12 óráig van rendelés (kivéve a hónap utolsó szerdája)

Dietetikai táv-tanácsadás (felnőtt-gyermek, rendelésektől független):
Simon Erika dietikus tel.: 06-20/825-8284, e-mail: erika.simonova@gmail.com

MINDEN RENDELÉSRE VONATKOZIK:
Orrot, szájat eltakaró maszk használata szükséges, érkezéskor egy adatlapot kell kitölteni és lázmérés történik, utána lehet menni a szakrendelésekre.
A rendelések csak COVID tünettől mentesen vehetők igénybe.
A 1,5-2 méteres távolságot kérnének betartani a várakozások során.

☺ KEDVES PKU-S! ☺

JÓL JEGYEZD MEG!
A DIÉTÁT EGÉSZ ÉLETEN ÁT FOLYTATNI KELL, HOGY EDDIGI JÓ EREDMÉNYEIDET EL NE RONTSD!

Sportolásra fel!

Ahogy az általános orvoslásban, a PKU-ban is egyre több hangsúly lesz a prevención, hiszen a PKU felnőttkori szövődményeit egy jól felkészített test és szellem meg tudja előzni, kialakulásának kockázatát csökkenteni tudjuk! A prevenciónak itt is három összetevője van: a diéta, a mozgás és az életstílus!

5 CORE-gyakorlat, ami jó, ha napi rutinoddá válik 35 éves kor felett

Az erő és a mobilitás fontos, függetlenül attól, hogy az ember hány éves. A mélyhátizmok erejének megőrzése fontos része a mobilitásnak és az egyensúlynak, amely megakadályozhatja az eséssel kapcsolatos sérüléseket.

1. Súlyozott menet

Kiinduló helyzet: vállszélességű terpesz. Tarts egy pár könnyű súlyzót, medicinlabdát vagy egy töltött gallonos vizeskancsót a kezedben.
Kezdj el menetelni vízszintesig emelt térdekkel. Húzd ki magad, ne billegj. Kezdd könnyű súllyal. Ha nem vagy kellőképp stabil, először lépcsőn lépj feljebb vagy széken ülve végezd a gyakorlatot.

2. Plank padon

Ha padot használunk a plankhez, a gyakorlat könnyebbé válik, de még mindig erősíti a hát középső szakaszát.
Tedd a kezed egy padra, székre vagy más magasított felületre. Egyenesítsd ki tested, hogy egy vonalat képezzenek a fej, a csípő és a lábujjak. Tartsd 30-60 mp-ig, helyes formában.
Ne süllyeszd be a csípőd. Ha már nagyon megy padon, próbáld ki padlón is a planket!



3. Faltámasztás
Ez kiválóan alkalmas a térd és a hasizmok megerősítésére.
Állj háttal a falnak, a lábak csípőtávolságban. Süllyeszd le a csípődet és a felsőtested a fal mentén, hajlítsd be a térded addig, amíg derékszöget nem zár be a felső és alsó lábszárad. A karod ne tedd a térdedre, csak lógasd oldalt. Tartsd ezt a pozíciót 30-60 mp-ig, a helyes pozíciót megtartva.
Könnyebb módon kezdd: magasabban kezdd a falon, és később menj le a 90 fokos „szék" pozícióba.

4. „Lebegő krall"
Feküdj le a földre, jó, ha szőnyeg vagy takaró van alattad, de akár helyezhetsz egy párnát a hát alsó része alá.
Tedd a karod oldalra, hogy egyensúlyozni tudj. Lassan emeld fel a lábad, és tartható ütemben kezdj el függőlegesen ollózni. Krallozás: 10 mp, pihenő: 15 mp pihenés, 3 körben.

5. Russian twist
Ülj a földre szőnyegre vagy párnára. Hajlítsd be a térded és emeld fel a padlóról a lábad.
A hátizmokat és karokat összehúzva csavard jobbra a törzsed. Koppints a talajra mindkét kézzel, mielőtt felemelnéd a karod, majd térj vissza középre. Ismétlés a másik oldalon.
Mindkét oldalra 6-8 érintést végezz.
Igyekezz minél messzebbre nyúlni, és mindkét kezeddel érintsd meg a talajt.



Minden edzés előtt kérd ki orvosod véleményét a sérülések elkerülése érdekében!

Te mit sportolsz? Írnál róla szívesen? Küldd el ide: sargamaci@gmail.com

PKU-sok írták

Sütőstúdiós emlékeim

Szeretném elmesélni nektek a legutóbbi sütőstúdiós élményeimet.

Szeptember 25- én szombaton délelőtt 10 órára hivatalos voltam Szegedre a főiskola szokásos dietetikai tankonyhájába sütőstúdióra, amire Gyüre Eszter dietetikusom hívott meg.

Mivel már nagyon régen vettem részt ilyen eseményen teljesen egyértelmű volt, hogy elmegyek. Elég sokan összegyűltünk azon a szombat délelőttön. Voltak ismerősök, régen látott ismerősök és a kisgyermekes családok. Nagyon örültem, amikor találkozhattam a Cseh Barbarával és a Hegedűs Évával akikkel már nagyon régen nem láttuk egymást.



Eszter erre az alkalomra is egy komplett menüsort állított össze, amit a főétel mellett finom desszertek egészítettek ki. Frankfurti leves és töltött gombafejek, valamint virslis tésztasaláta volt a főétel és vaníliapudingos „Raffaello-golyó", zebrasüti vaníliasodóval, valamint narancsos muffin volt az édesség kiegészítve egy kivi-lime turmixszal.



Mindenkinek jutott egy-egy finom recept. Az Éva és én közösen főztünk. Teljes volt köztünk az összhang és az egyetértés. A narancsos muffint és a kókuszos-lime ízű kekszet csináltuk közösen, és boldog voltam, hogy valami finomat csináltunk közösen. Mindenki teljes gőzzel sürgött-forgott a konyhában, hogy mire eljön az ebédidő a teljes menüsort fel tudjuk tálalni az éhes szájaknak.



Az egész délelőtt nagyon jó hangulatban telt el, a kisgyerekek játszottak és jól érezték magukat. Miután mindennel készen lettünk, jóízűen fogyasztottuk el az ebédet közösen.

Ezek az alkalmak nagyon hasznosak minden PKU-s családnak, idősebb diétázóknak is, mert itt új információkhoz juthatunk, és megoszthatjuk egymással - a diétával és az ételekkel kapcsolatos - tapasztalatainkat.

Az ilyen sütőstúdiók megrendezése sok szervezést munkát igényel és a diétázók érdekében van. Szeretném megköszönni Gyüre Eszter dietetikusnak a sok munkát amit ebbe beletett, a finom recepteket amiket hozott, valamint a Nutricia cégnek is, hogy támogatta ezt a rendezvényt.

Örülök, hogy elmentem, mert az elmúlt években sajnos nem volt lehetőség hasonló rendezvényeken részt venni. Akik még nem vettek részt hasonló rendezvényen azoknak csak javasolni tudom, mert mindenképpen megéri.

Egy tartalmas és jó hangulatú délelőtt volt.

Mégegyszer köszönöm szépen az Eszternek az áldozatos munkát és a Nutricia cégnek a támogatást a színvonalas rendezvényért.

Proházkáné Bálványos Helga



PKU események

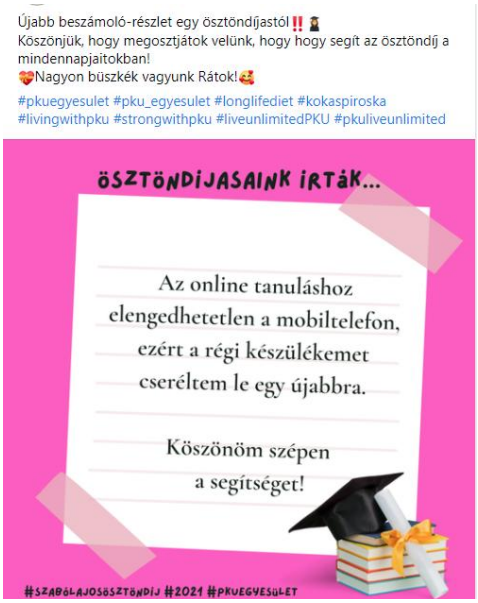
„Az ember mindent nélkülözhet, csak a másik embert nem. Különösen a betegségben tanuljuk meg, milyen nagy szükségünk van a másik emberre.” (Paul Valery)

Szemezgetés a Magyarországi PKU Egyesület Facebook-oldaláról

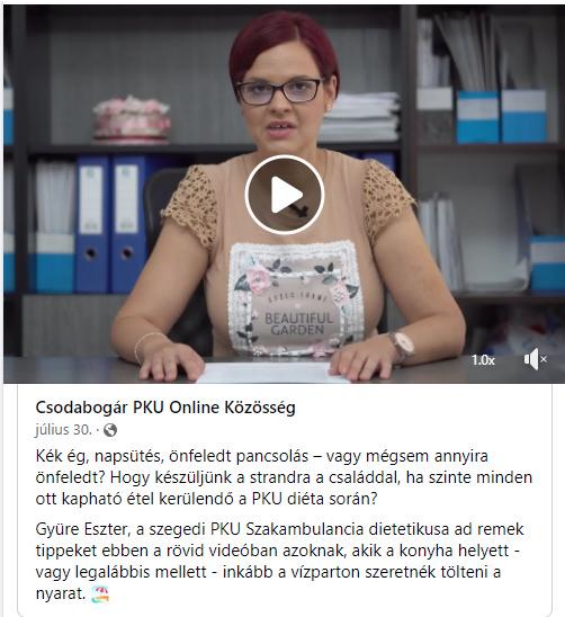
Ha valakinek nincs lehetősége az egyesület Facebook-oldalát követni, közzétesszük itt is a megjelent posztokat...



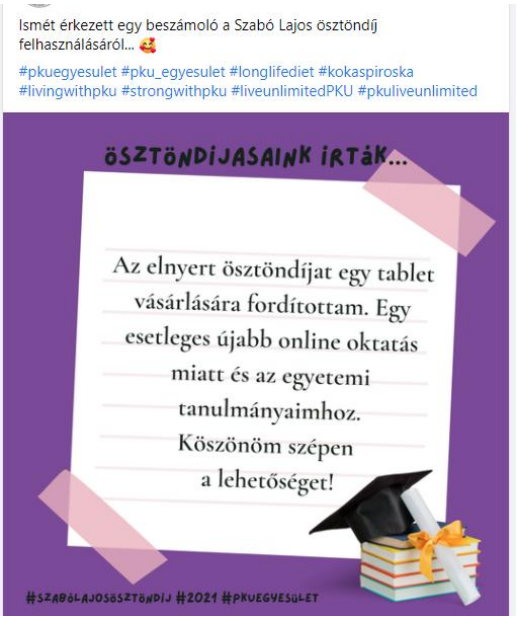
Július 21. Bemutattuk a Youtube-ra felkerülő kisfilmünket. Köszönet a Nutricia csapatának a film elkészítéséért!



Július 23. Újabb beszámolót kaptunk a Dr. Szabó Lajos ösztöndíj hasznos felhasználásáról.



Augusztus 6. Közreadtuk Gyüre Eszter tippjeit a strandon történő étkezéshez.



Augusztus 17. Újabb beszámoló az ösztöndíj felhasználásáról.



Augusztus 17. Meghívás kaptunk a Global PKU Patient Conference-re (a világ PKU-sainak konferenciájára)

Augusztus 31-én osztottuk meg Bókay doktor úr előadását a vér-fenilalanin célértékekről.



Október 21-én Dr. Becsei Dóra előadását osztottuk meg a túlsúlyról, elhízásról



Október 22-én egy izgalmas Csodabogár-cikkre hívtuk fel a figyelmet.





November 2-án Kiss Erika dietetikus posztjaiból osztottuk meg a sós ropogtatnivalókról szóló bejegyzést.

November 2-án megosztottuk a Morzsacsaták online következő eseményét is.





November 5-én a magazin hasábjain olvasható, bőrápolásról szóló cikket osztotuk meg.

Ha a posztok tartalma is érdekel, keresd fel a Magyarországi PKU Egyesület Facebook-oldalát és kövesd be Instán is!

https://www.facebook.com/magyarorszagipkuegyesulet

Instagram: pku_egyesulet

Galaktika

Galaktózszegény oldalak

GAL-aktikus MIKULÁS

Rövidesen minden ablakpárkányon megjelennek a kitisztított cipők és csizmák, melyek aztán december 6-án éjszaka megtelnek ajándékokkal...



Ugyan nincsen mikuláscsomag édesség nélkül, de a diétánkra ekkor is érdemes odafigyelni. Megpróbálok most segíteni a Mikulásnak kicsit, mi is kerüljön az ablakba a kis csizmákba….

Az első és legfontosabb, hogy nem kell tonnányi édességgel teletömni a csomagot, kerüljön bele inkább egyéb kis ajándék is!

<u>Néhány ötlet ehető ajándékokhoz:</u>

- **friss gyümölcs:** az alma, narancs, mandarin, banán mellé választhatunk valami különlegességet is, például gránátalmát, pomelot stb.
- **gyümölcschipsek:** készíthetünk akár házi chipset is, de az összetevők figyelembevételével a bolti chipsek is szóba jöhetnek, pl. alma, kókusz, banán stb.
- **olajos magvak:** válasszunk inkább natúr magvakat pl. dió, mogyoró, mandula.
- **házi készítésű sütemények és kekszek:** készítsünk a diétának megfelelő alapanyagokból muffint, vagy fahéjas kekszet, és csomagoljuk be szépen a Mikulásnak ☺
- **vegán/tejmentes csokoládék és csokimikulások:** szerencsére a Mikulás már nehézségek nélkül szerezhet be teljesen tej-, szójamentes csokoládékat. Érdemes felfedezni a RAPUNZEL rizstejes csokoládékat, és a MOO FREE termékcsaládokat is.
- **kölesgolyó, buláta**



Néhány ötlet nem ehető ajándékokhoz:

- **könyvek**
- **apró kis játék, ami maradandó emlék:** plüss, kisautó, baba, gumilabda, kulcstartó stb.
- **kreatív dolgok:** foglalkoztató füzet, csillogó toll, mesefigurás füzetecske, filctoll, ceruza, zsírkréta, matrica, nyomda, gyurma, okoshomok, építőkocka stb.,
- **kislányoknak:** hajcsat, hajgumi, fürdőhab, gyöngyfűző
- **ruhanemű:** zokni, sapka, póló stb.
- **nagyobb gyerekeknek közös programok, saját készítésű „élmény kuponok”:** mozijegy, koncertjegy, meccsjegy, korcsolyázás, közös sütemény sütés, közös kézműveskedés, színház/bábszínház vagy állatkert/játszóház látogatás stb.

Remélem sikerült adni pár jó ötletet a Mikulásnak!
További kellemes és örömteli készülődést Mindenkinek az Adventi időszakra!





Simon Erika dietetikus
Tel: 0620 825 8284
E-mail: erika.simonova@gmail.com

Kérdezz-felelek

Többségében a magazinunkhoz érkezett kérdésekre igyekszünk rovatunkban választ adni – szakértők segítségével, de mivel napjainkban nagyon fontos információbázis az internet, a segítő csoportok, fórumok és a tematikus Facebook-oldalak, így azokat sem kerüljük ki. Több eszmecserét olvashatunk egy-egy kérdésre vonatkozólag, illetve ártatlan feltevés is generálhat vitákat. Tudjuk (illetve tudnunk KELL), hogy ezek az – akár látszólagos szakértőtől kapott válaszok – nem mindig hitelesek, esetleg nem tényekkel alátámasztott magyarázatok, így kellő óvatossággal kezeljük!
Néhány közérdekű kérdést kaptunk el a világhálóról, amely a magyarországi diétázókat is érdekelhet, illetve – ha már „Kérdezz-felelek" a magyar oldalakról is kiemeltünk néhány fontos kérdést…

Kérdés: - Miért nem volt az idén tábor? Hiszen már lehetett volna rendezni a szabályok értelmében



Kovács Péter, a Magyarországi PKU Egyesület elnöke: - A szabályozás engedte volna, azonban jó átlátni azt is, hogy egy tábor megszervezése nem akkor kezdődik, amikor a tábor első napján leutaznak a helyszínre a résztvevők.

A táborokat általában – legkésőbb a tárgyévet megelőző év őszén-telén kezdjük el szervezni a lehetséges helyszínektől való árajánlatkéréssel. Természetesen ezt már megelőzi az ajánlatok begyűjtése, ami – csaknem lehet mondani, hogy – folyamatos. A tábor helyszínéről való döntés azután születik meg, miután egy-két szülő, dietetikus végigjárja az összes „versenyben maradt" táborhelyszínt, felmérik, melyiknek milyen az állapota, a konyhája, van-e lehetőség közös főzésre, van-e rendezvényhelyszín, nagyterem, stb.



Talán ennyiből is rájöttök – visszapörgetve a tavalyi eseményeket -, hogy tavaly ezt lehetetlenség volt bevállalni és hozzávetőleg halvány fogalmunk sem volt, hogy mikorra keveredik ki a világ a Covid sújtotta helyzetből. **Felelősséggel** ígérni semmit sem tudtunk, valamint amikorra már kiderült, hogy lehet tábort szervezni, már késő lett volna lépni. Ám – őszintén szólva – nem is nagyon szerettünk volna, mert nem volt még annyira biztos a helyzet, hogy 150-200 fővel, **felelősséget vállalva** mertünk volna találkozót szervezni.

Online találkozókkal igyekeztünk, igyekszünk pótolni a személyes találkozásokat, amelyekben tökéletes partnereink az Egyesület támogatói, akik hol szakmai, hol technikai, hol anyagi támogatással segítik programjaink létrejöttét. **Adománycsomagokat** juttatunk el tagjainknak, amellyel szeretnénk közelebb tudni magunkhoz a PKU-s és egyéb anyagcserebetegség miatt diétázóinkat, bízunk benne, ezekkel egy kis örömöt tudunk okozni a gyerkőcöknek, a fiatal felnőttek pedig valóban háttérbázisként tekintenek ránk és segítségünket örömmel fogadják.

Jelenleg ismét egy ilyen bizonytalan helyzetben vagyunk, ám rutinosabban tudunk a helyzethez állni, és ha nem is hosszú és nagylétszámú találkozót, de hosszúhétvégét kevés létszámmal lehetséges, hogy tudunk szervezni nyárra... de ez legyen a jövő zenéje. Most az a legfontosabb, hogy mindenki vigyázzon magára, szeretteire, egészségére.
Addig is szeretném javasolni, hogy kövessétek Facebook-oldalunkat, hiszen rengeteg újdonság, hír kerül fel hétről-hétre – de lehet, hogy azt is mondhatom, hogy nap mint nap. Kokas Pirivel lesz egy újdonság ismét, amit már talán itt előre is jelezhetek, valamint tartogatunk még meglepetést az év végére is.



A Magyarországi PKU Egyesület elnöksége nevében kívánok mindenkinek szép adventet, örömteli várakozást és boldog, nyugodt, egészséges karácsonyt!

💙MAGYAROSZÁGI PKU EGYESÜLET💙

Web: https://pkuegyesulet.hu Infovonal: +3630 493-77-38

https://www.facebook.com/magyarorszagipkuegyesulet : pku_egyesulet

E-mail: pku@pkuegyesulet.hu

Várjuk kérdéseiteket! Ahogy látjátok, igyekszünk a témához legmegfelelőbb szakértőket, válaszadókat kérdezni és felkutatni!
Itt kérdés nem maradhat megválaszolatlanul!



Pozitív gondolatok















A PKU Magazin szerkesztősége mindenkinek KELLEMES, MEGHITT KARÁCSONYT és BOLDOG, eredményes újévet kíván minden kedves Olvasójának!

Elérhetőségek, közérdekű információk:

Szegedi gondozóközpont: SZTE Gyermekgyógyászati Klinika, Anyagcsere-genetika Ambulancia (6726 Szeged, Temesvári körút 35-37., B épület, vérmintaküldési cím: 6722 Szeged, Korányi fasor 14-15, tel: 62/545-941, tel: 62/341-253)
Kezelőorvos: Dr. Rácz Gábor, asszisztens: Savanya Mónika
Dietetikus: Gyüre Eszter (tel.: 06-30/422-8658, e-mail: anyagcserediet.szeged@gmail.com)

Nutricia-infovonal: 80/223-223, Web: www.csodabogar.hu

Budapesti gondozóközpont: SE ÁOK I. sz. Gyermekklinika (1083 Budapest, Bókay u. 54.)
Kezelőorvosok: Dr. Bókay János, Dr. Zsidegh Petra
Dietetikus: Kiss Erika (tel.: 06-20/825-8299, e-mail: kisserikadietetikus@gmail.com), jelenleg GYES-en: **Simon Erika** (tel.: 06-20/825-8284, e-mail: erika.simonova@gmail.com)

Felnőttgondozás: Semmelweis Egyetem, Belgyógyászati és Onkológiai Klinika
1083 Budapest, Korányi Sándor utca 2/a.
Kezelőorvos: Dr. Reismann Péter
Dietetikus: Bartha Csilla (tel.: 06/20-335-8591, e-mail: felnottpku@gmail.com)

PKU-sok érdekképviseleti szerve:
Magyarországi PKU Egyesület
Tel.: 30/ 493-77-38
Web: www.pkuegyesulet.hu
Adószám: **19662594-1-42**
E-mail: pku@pkuegyesulet.hu
Alapítvány a fenilketonúriás gyermekekért
Web: https://pkuegyesulet.hu/az-alapitvanyrol/

Kiadvány információk:
Megjelenik: negyedévente, 350 példányban, alternatív terjesztés postai úton
Nyomdai munka: **E-press Nyomda,** Együttműködő partner: **Nutricia.**
Cikkek fogadása: **Mészárosné Molnár Tímea (**E-mail: sargamaci@gmail.com)
(Copyright: MMT, Numil Magyarország. Kft. . Illusztrációként saját készítésű fotókat, vásárolt képeket, engedélyezett fotókat és canva.com, pixabay.com és freeimages.com weblapokon közzétett képeket használunk fel.)

PKU Magazin
Lájkolj bennünket a Facebook-on!



(További példányok – illetve a kiadott számok elektronikus formában – a fenti elérhetőségen igényelhetők.)
2021. november