IX. évf. /2 szám
2022. június

PKU magazin

Fókuszban: Önállósodás, saját háztartás 1. rész



- Folyadékfogyasztás nyáron
- Európai PKU-s teszt
- GALaktika – Tanácsok vakációra

Csodabogár hírek * Diéta, az életünk részre * Információk * Sportolásra fel!* PKU.sok írták * PKU Wellness * GALaktika * Pozitív gondolatok

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

Nyári magazinunkban a rovatok száma kevesebb, viszont tartalomban és mondanivalóban továbbra is bővelkedünk!
Mivel egyre több fiatal felnőtt PKU-s van tagjaink között, szükségessé válik, hogy időnként elmerengjünk azon, hogy a diákévek szeptembertől lehet, hogy máshol folytatódnak, esetleg messzebb a szülői háztól... vagy esetleg egy munka, vagy egy párkapcsolati „szintlépés" teszi szükségessé a szülői fészekből való kirepülést. Az önállósodásról szóló cikkünk első részében praktikus dietetikusi tanácsokat kaphatunk Simon Erikától (Piciera), hogy hogyan is célszerű elkezdeni a saját háztartás kialakítását és mi az, amire nem szabad elfelejteni odafigyelni.

A nyarat, a vakáció időszakát kihasználva gasztronómiailag is kirándulunk: megkóstolhatjátok az olasz konyha remekeit – PKU-s módon -, ha elkészítitek a recepteket, amelyeket rovatunkban összeszedtünk nektek.

Az ESPKU – az Európai PKU Egyesület – egy felmérést kért tőlünk, amelyet itt is közzéteszünk, kérünk benneket, töltsétek ki, ha még nem tettétek volna és küldjétek be hozzánk – mi segítünk, hogy célba érjen a kérdőív.

Olvashattok még vakációs tippeket, valamint beszámolót a legutóbbi rendezvényről is, illetve természetesen most is megtaláljátok az összes elérhetőségét azoknak, akikhez PKU-ügyben bármikor fordulhattok.

Üdvözlettel, kellemes nyarat kívánva,

Mészárosné Molnár Tímea
szerkesztő

TARTALOMJEGYZÉK

Fókuszban:	**Önállósodás, saját háztartás**	3. oldal
Diéta az életünk része:	**Nemzetközi konyha - Olaszország**	5. oldal
Csodabogár-hírek:	**Folyadékfogyasztás nyáron**	14. oldal
PKU a nagyvilágban	**PKU-soknak szóló teszt**	18. oldal
Hírek	**Morzsacsata Online**	24. oldal
Galaktika	**Vakációs tippek**	28. oldal
Közérdekű telefonszámok, elérhetőségek		32. oldal

FÓKUSZBAN

ÖNÁLLÓSODÁS, SAJÁT HÁZTARTÁS - 1. rész

Az önálló élet elkezdése, a saját háztartás kialakítása még PKU nélkül sem könnyű, hát még PKU-val. Ezt a témát járjuk körül, az első részben a praktikus oldal dietetikusi tanácsokkal, a második részben a lelki oldal gyermek-szülő kapcsolatát kivesézve,valamint a párkapcsolati oldal kerül terítékre – ha esetleg barátnővel, baráttal léptek „egy szinttel komolyabb" kapcsolat felé közös háztartás kialakításával, legyen egy összeszedett kapaszkodó.

Praktikus tanácsok a dietetikustól – Simon Erika, dietetikus

Egy friss kutatás szerint Magyarországon a fiatal felnőttek 27 éves koruk után önállósodnak, addig a legtöbb esetben a „mamahotel" vendégszeretetét élvezik. Bármi is legyen ennek az oka, előbb utóbb eljön az idő, amikor fiatal PKU-s felnőttként elköltöztök, és saját háztartást fogtok vezetni. Ez az önállósodás lehet egy kollégiumi beköltözés, albérletbe költözés, saját családalapítás. Azt gondolom PKU-sként még jobban fel kell készülni arra, ha elhagyod a szülői házat. Engedjétek meg, hogy pár tippet adjak, hogy mégis mire érdemes első körben figyelni…

Diétás élelmiszerek: a költözésnél figyelj arra, hogy legalább 2 hónapnyi tartalékod legyen tartós élelmiszerekből. Mégis mit érdemes bespájzolni? Mindenképp legyen az új otthonodban többfajta fehérjeszegény tészta, kenyérpor, zsemlemorzsa, keményítő, zöldségpástétom, alapélelmiszerek (só, cukor, olaj, zöldségek, gyümölcsök-akár mirelit is stb.). Kérd meg édesanyád, hogy segítsen az első bevásárlásnál, vagy a bevásárló lista összeállításánál, és így minden olyan diétába illeszthető élelmiszert is be tudsz szerezni, ami nem a diétás boltok polcainak kínálatában található.

Tápszerek, kiegészítők: az élelmiszerek mellett nagyon fontos, hogy megfelelő mennyiségű tartalékod legyen tápszerből, diétás tejekből, és egyéb kiegészítőkből. Érdemes akár 2-3 havi adagot kiváltani. A receptre írható készítmények esetében nemcsak az a fontos, hogy kiváltsd, hanem az is, hogy időben felírasd gondozóorvosoddal, vagy háziorvosoddal. Gondoskodj róla, hogy ez a folyamat rendszeresé váljon! A címváltozásod bejelentéséről se feledkezz meg!

Szűrőpapír: a csomagolásnál ne hagyd otthon a szűrőpapírjaidat sem. Ebből is érdemes egy kis tartalékot képezni, és legyen otthon mindig 10-15 db belőle. Ne feledd, hogy legalább havonta érdemes vérmintát küldeni a laborba PHE szint ellenőrzésre! Tüntesd fel a kártyán az új címed, és az e-mail címed is.

Gondozóközponti kontroll, reedukáció: a költözés, és önállósodás meglépése után érdemes felkeresni a gondozóközpontodat. Ne feledd lediktálni az új címedet! Vegyél részt a kontrollod alkalmával dietetikai tanácsadáson is, ahol felfrissítheted diétás ismereteidet, új információkat, ötleteket, segítséget és támogatást is kaphatsz.

Egyesület, rendezvények: csapatba tartozni jó 😊 a Magyarországi PKU Egyesülethez tartozni pedig igazán jó. Az Egyesületre ennél a fontos lépésnél is számíthatsz. Gondolj csak a kedvezményes termékvásárlási lehetőségre. Lehet, hogy eddig ezt a szüleid intézték, de most Te is menedzselheted ezt! Nyugodtan kérdezz, minden kérdésedre választ fogsz kapni. Az Egyesület által biztosított kedvezményeken kívül lehetőséged lesz találkozni a diétázó társaiddal különböző rendezvényeken. Gyertek el ezekre, hisz itt újra találkozhatsz ismerős arcokkal, akik esetleg ugyanolyan cipőben járnak, mint Te. Új diétás információkhoz juthatsz, és nem utolsó sorban jól érzed majd magad!



Boltok, élelmiszer beszerzési lehetőségek: fedezd fel az új lakhelyed környékén felelhető diétás boltokat. Beszéld át szüleiddel, hogy ők hol és honnan szerezték be eddig a diétás élelmiszereket. Mindig készíts bevásárlólistát, így biztos lehetsz benne, hogy nem felejtesz el semmit. Akkor se aggódj, ha a lakhelyedhez nincs közel diétás bolt, ma már szerencsére bárhonnan és bárhova tudsz rendelni diétás élelmiszereket a különböző webshopokon keresztül. Térképezd fel, hogy számodra melyik a legjobb!

Dobozolj: Olvashattál már arról, hogy képezz tartalékot magadnak, ami nemcsak a tartós élelmiszerek beszerzését jelenti, hanem azt is, hogy akár készételből is jó pár adagot lefagyasztasz a hűtőbe, és szükség esetén csak melegítened kell. Kitűnően fagyaszthatóak a levesek (tészta nélkül), a rakott és töltött zöldségek (akár nem kell teljesen megsütni, hanem kiolvadás után sütöd majd készre), zöldségpörköltek (kivéve gomba). Érdemes egy adag fehérjeszegény kenyeret is tartani a fagyasztóban, sosem tudhatod, mikor lesz rá szükséged.

Ételreceptek: kezdj el főzni, kísérletezz új ételekkel, próbálj ki új ízeket. Kérd a gondozóközpontod segítségét, és szerezz be ételrecepteket, és PKU-s receptkönyveket. Kövesd be a közösségi oldalakon a Csodabogár és Morzsacsaták oldalát, ahol nemcsak szuper recepteket találsz, hanem receptvideókat is, amik lépésről lépésre vezetnek majd a főzés folyamatában.

Kérj segítséget: sose félj segítséget kérni! Szüleid, barátaid, PKU-s társaid, gondozóközpontod orvosai és dietetikusai mindig melletted állnak, és segítenek!

Diéta az életünk része

Nemzetközi konyha - Olaszország

Ha szeretnénk egy gasztronómiai kirándulást tenni a nagyvilágban, akkor ezt PKU-san is nyugodtan megtehetjük! A világjárást Olaszországban kezdjük, mert az olasz konyha a magyar ízléshez viszonylag közel áll, így nem igényel nagy konyhatechnológiai tudományt az elkészítés! Tehát: irány a Dolce Vita!

Kezdjünk azzal a fogással, amely NAGGGYON olasz és VILÁGSZERTE ismert, kedvelt és millió változatban létezik! A nápolyi pizza az eredeti, azonban számos verziót találunk „normál" verzióban a szakácskönyvekben, illetve különböző pizzériák speciálisan készített egyedi receptjei közt. Van vastagtésztás, vékonytésztás, roppanós, a feltétet illetőleg pedig egyesed csak a „paradicsom-sajt-bazsalikom"-kombót méltatják, mások pedig mindent IS rápakolnának...

Mi bemutatjuk a pizza alapreceptet:

Pizza variációk

Kiss Erika dietetikus receptje

Hozzávalók



- 500 g Loprofin fehérjeszegény kenyérpor
- 1 zacskó szárított élesztő
- 1 teáskanál cukor
- 4 evőkanál olaj
- 200 ml alacsony fehérjetartalmú tejhelyettesítő ital vagy por
- 30 ml tejföl (piros tetejű, 20 %-os zsírtartalmú, minél magasabb a zsírtartalom, annál alacsonyabb a fehérjetartalom)
- 2 kávéskanál só

Feltét

- 1. ötlet: zúzott fokhagyma 3 evőkanál olajjal elkeverve
- 2. ötlet: 150 g lilahagyma, 2 evőkanál tejföl, 2 evőkanál alacsony fehérjetartalmú tejhelyettesítő ital vagy por

- 3. ötlet: 3 evőkanál olaj, apró darabokra vágott olívabogyó, vagy szárított paradicsom, gomba, cukkini, stb.
  + reszelt Violife sajt
- fűszerezéshez: csipet bors, majoránna, oregáno, bazsalikom (akár szárított, vagy friss)

Elkészítés

A fehérjeszegény Loprofin kenyérport öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk az élesztőt, cukrot, tejfölt, olajat, a sót, valamint a többi fűszert is egyenletesen ráhintjük. Valamint fokozatosan adagoljuk a folyadékot is.
Az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük. Gyúródeszkán átdolgozzuk, és az alufólia formánk méretének megfelelő pizzát nyújtunk ki belőle, kb. 1-1,5 cm vastagságút. Kicsit megszurkáljuk a tésztát, hogy sülés közben a gőz eltávozhasson. Megkenjük a kívánt zsiradékkal, pl. olajjal, kacsazsírral, vagy tejföllel, és a tetejére hagymát, olívabogyót hintünk, ízlés szerint fűszerezzük.
Legalább fél órán át meleg helyen kelesztjük. Előmelegített sütőben sütjük.
A sütő hőfoka: 200 °C
Sütési idő: 25-30 perc

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Phe (mg)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
100 g	39	1,1	271	59	2,8



A pizza energiaszegényebb, ámde picit magasabb phe-t tartalmazó változata:

Karfiolból készült pizza

Gyüre Eszter dietetikus receptje

Hozzávalók

8 szelethez

- 1 kisebb fej karfiol (550 g legyen torzsa és levél nélkül, csak a karfiolfejek)
- 40 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por + 80 ml víz
- 2 gerezd fokhagyma
- 125 g Violife mozarella ízű növényi sajt, olvadós

- 50 g Violife füstölt ízű növényi sajt
- 1,5 teáskanál oregánó
- 1 db Loprofin csökkentett fehérjetartalmú virsli
- 15 g lilahagyma
- 90 g paradicsom
- 50 g Spar pizzaszósz
- só
- őrölt fekete bors

Elkészítés



A kisebb fej karfiol leveleit és torzsáját eltávolítjuk és rózsáira szedjük. A karfiolrózsákat aprítógépbe tesszük, és jól összevágjuk.
Ezután mikróba tesszük az összeaprított karfiolt kb. 4-5 percre és megpároljuk. Egy tiszta konyharuhába öntjük a karfiolt és kinyomkodjuk belőle a levet a konyharuhán keresztül. (Vigyázat, nagyon forró! Nem árt egy kicsit hűlni hagyni.)
Ha kinyomkodtuk a levét, akkor egy tálba öntjük és összekeverjük a vízzel elkevert Loprofin *tojáspótló por*ral, sóval, oregánóval, zúzott fokhagymával. A Violife mozarella ízű és Violife füstölt ízű sajtot lereszeljük és összekeverjük, majd ebből 125 grammot adunk a karfiolos keverékhez és jól összegyúrjuk a masszát.
Egy sütőpapírral bélelt tepsire, pizza formájúra (kör alak) szétnyomkodjuk a keveréket. Vigyázzunk, hogy ne legyen túl vékony, kb. 1 cm vastag minimum legyen.
220 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük és kb. 25 percig sütjük. Ezután kivesszük, megkenjük pizzakrémmel, rátesszük a karikára vágott Loprofin csökkentett fehérjetartalmú virsli*t*, karikára vágott lilahagymát, karikázott paradicsomot és végül meghintjük reszelt növényi sajttal, majd visszatoljuk a sütőbe és további 5-8 percig sütjük, amíg a sajt rá nem olvad a tetejére.

A kiszabott mennyiség alapján 8 szelet pizzát kapunk. Forrón ne szeleteljük fel, várjunk kis ideig, amíg hűl.

Tápanyagtartalom

Mennyiség	Phe (mg)	Fehérje (g)	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
100 g	109,5	3,4	166,1	19,4	8,3

Minestrone leves

A Minestrone egy klasszikus kiadós olasz leves. Bármilyen idényzöldséggel elkészíthető, maradék zöldségeket is hasznosíthatunk benne. Ez a recept 6 adag elkészítésére elegendő.
(forrás: pkumaestro.hu/)

Hozzávalók:



- 20 – 25 g Mevalia Ditali tészta egy adaghoz, illetve 120 g – 150 g a teljes mennyiségű leveshez
- 300 g gyökérzöldség (sárgarépa, zeller, édesburgonya, fehérrépa, fejes káposzta, brokkoli, karfi ol, kelbimbó, fodros kel és egyéb káposztafélék)
- 125 g hideg, szeletelt vaj
- 75 g zöld vajbab aprítva vagy szeletelve
- 175 g aprított káposzta
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 kis gerezd zúzott fokhagyma
- 1 doboz darabolt paradicsom konzerv (400 g)
- leveskockából vagy porból készített 1 és fél liter zöldségleves alaplé
- babérlevél

Elkészítés:

Egy nagy lábasban a felhevített olajon megpirítjuk a hagymát és a zellert, majd hozzáadjuk a fokhagymát és tovább pároljuk. Hozzáadjuk a többi gyökérzöldséget is, a paradicsomot, az alaplevet, babérlevelet és bazsalikomot; forraljuk föl, majd alacsonyabb hőmérsékleten fedő alatt főzzük 20 percen át.

Tegyük hozzá a tésztát és a vajbabot, majd főzzük további
10 percig; ezt követően vegyük le a fedőt és az utolsó 3–4 percben adjuk hozzá a káposztát. Az elkészült levest ízesítsük. A forró levest kis tálakban a Mevalia kenyérrel vagy a Mevalia levesbetéttel, pirított kenyérkockákkal tálaljuk: – 1 db Mevalia kenyérszeletet vágjunk kockákra, majd 1 kávéskanálnyi olajat és 15 g vajat egy kisebb serpenyőben olvasszunk fel, adjuk hozzá a kenyérkockákat, és ezeket összeforgatva pirítsuk ropogósra.

TIPP: A leves tészta nélkül mélyhűtőben tárolható. A Mevalia Ditali tészta mennyisége attól függ, hogy a leves főételként lesz-e fogyasztva.

6 ADAG
Teljes adag Energia – 2056 kcal, fehérje: 18,7 g, Phe: 804 mg
1 adag Energia – 342 kcal, fehérje: 3,1 g, Phe: 134 mg
Az elkészített étel fogyasztásával kapcsolatban egyeztessen dietetikusával!

Paradicsomos-cukkinis spagetti vagy penne

Bernáth József séf receptje



Hozzávalók

5 normál adag

- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 50 ml olívaolaj (plusz egy kevés a cukkini pirításához is)
- 400 g Aranyfácán sűrített paradicsompüré
- 40 g friss kakukkfű
- 25 g finom só
- 30 g kristálycukor
- 340 g cukkini
- 20 g friss bazsalikom
- 400 g Loprofin fehérjeszegény spagetti (vagy penne) tészta

Elkészítés

A bazsalikom leveleit lecsipkedjük a száráról – a leveleket egy jól zárható edénybe helyezzük és tálalásig a hűtőben tartjuk. Az így megmaradt bazsalikomszárakat a megmosott kakukkfűvel együtt csokorba kötjük, s ezt majd a paradicsom mártáshoz adjuk.

A vöröshagymát megpucoljuk, és apróra vágjuk. Az olívaolajat egy edényben felmelegítjük, a hagymát üvegesre pirítjuk benne. Ezután hozzáadjuk a paradicsompürét és folyamatosan kevergetve addig pirítjuk, amíg enyhén megbarnul. Ez azért fontos, mert pirítás sokkal intenzívebb piros színt és paradicsom ízt ad a mártásnak. Amikor a paradicsompüré megpirult, hozzáadjuk a reszelt fokhagymát, átkeverjük és felöntjük annyi vízzel, hogy egy sürű mártás állagot kapjunk.

A kakukkfüves-bazsalikomszáras köteget a sóval és a cukorral a mártáshoz adjuk. Takarékon legalább 30 percig főzzük. A fűszernövénycsokrot eltávolítás előtt alaposan kinyomkodjuk, az így kiázó ízes részeket elkeverjük a mártásban.

Egy nagyobb lábasban vizet teszünk fel melegedni – bátran sózzuk! Ha felforrt, beleszórjuk a tésztát és alaposan elkeverjük. Ha a víz visszaforrt, takarékra vesszük a lángot, s a gyöngyöző vízben készre főzzük a tésztát. Amíg a tészta fő, kivágjuk a cukkinik magházát és tetszőleges darabokra vágjuk. Felforrósított serpenyőben kevés olajon pirítjuk. Csak akkor sózzuk, ha már legalább egy oldala megpirult a zöldségdaraboknak. Ha van még friss kakukkfüvünk, akkor pirítás közben azt is dobhatunk hozzá a serpenyőbe – amit persze tálalás előtt távolítsunk el belőle!

A félretett bazsalikomleveleket egy éles késsel apróra vágjuk.

A kifőtt tésztát leszűrjük, és a megpirult cukkinivel együtt a felmelegített mártáshoz adjuk. Ha kell, sózzuk. Tányérra szedünk egy adag paradicsommártásos tésztát, és megszórjuk a finomra vágott bazsalikommal.

Gnocchi (olasz burgonyagombóc) alaprecept

Forrás: https://www.pkunsw.org.au/recipes/gnocchi



Hozzávalók

- 55 g főtt, összetört krumpli
- 125 g Csökkentett fehérjetartalmú sütőkeverék
- 2 teáskanál (10g) alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por
- 2 teáskanál víz
- 1 csipet só

Elkészítés

Keverd simára a tojáspótló port a vízzel, majd gyúrd össze alaposan a többi hozzávalóval, míg kemény, kissé száraz tésztát kapsz. Szórj a kezedre egy kevés sütőkeveréket és készíts hosszúkás gombócokat a krumplis tésztából.
Főzés előtt pihentesd a kész gombócokat, illetve amit nem használsz fel belőle, fagyaszd le későbbre.
A gnocchi-kat forrásban levő, sós vízben főzd addig, míg feljönnek a víz tetejére.
Szűrőkanállal szedd ki a kész tésztát egy tálba, és keverd össze kedvenc – alacsony fehérjetartalmú – szószoddal!

Mennyiség: 1 adag
1 adagban:
Phe (mg): 65
Kalória (kcal): 515
Fehérje (g): 1,6
Zsír (g): 0,5

MADE IN ITALY

PKU-barát tiramisu

forrás: https://www.vitafriendspku.co.uk/pku/recipe/tiramisu

Hozzávalók:

A „piskótaszivacshoz”:

- 1 x 250g Fate alacsony fehérjetartalmú sütemény mix
- 70 g lágy vaj
- 1 evőkanál kávépor
- 125 ml forró víz

Vaníliakrémes töltelékhez:

- 600 ml alacsony fehérjetartalmú tejital
- 200 g sótlan vaj
- 100 g porcukor
- ½ teáskanál vanília paszta
- 90 g kukoricaliszt

Kávés öntet:

- 100 ml erős feketekávé
- 75 ml marsala likőrbor (helyettesíthető)
- 2 evőkanál lágy sötétbarna cukor

Díszítés:

- alacsony fehérjetartalmú PKU-s csoki – lereszelve
- 1 tk kávépor
- 1 evőkanál lágy sötétbarna cukor

Elkészítés:

A töltelék elkészítéséhez (a legjobb, ha előző este elkészíti, hogy hagyjon időt megkötni), öntsünk 500 ml tejitalt egy közepes méretű serpenyőbe a vajjal, a cukorral és a vaníliapürével. Óvatosan melegítsük, amíg a vaj fel nem olvad és a cukor fel nem olvad.
Egy kis tálban keverjük össze a kukoricalisztet a maradék 100 ml tejitallal. Ezt öntsük a serpenyőbe, és közepes lángon addig keverjük, amíg a keverék besűrűsödik (ez eltart néhány percig). Ha már sima sűrű mártást kaptunk, öntsük egy tálba, hagyjuk kihűlni. Ezután fóliával letakarjuk, és hűtőbe tesszük dermedni és megszilárdulni.

A tiramisu elkészítéséhez melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Egy 20 cm-es lecsatolható aljú tortaforma alját kivajazzuk és kibéleljük. Keverje össze az alacsony fehérjetartalmú süteménykeverékét és a vajat egy keverőtálban elektromos habverővel simára. Keverjük össze a kávéport a forró vízzel, és adjuk hozzá a süteménykeverékhez, mixeljük egy percig, amíg teljesen össze nem keveredik. A keveréket a tortaformába öntjük és 20 percig sütjük.

Az erős kávét a marsalával és a cukorral összekeverve készítsük el a kávéöntetet.

Vegyük ki a hűtőből a kész krémtölteléket, és elektromos habverővel verjük fel. Fogjuk a kihűlt piskótát, és vágjuk ketté vízszintesen, hogy két korongot kapjunk. Az egyik felét egy mély, 20 cm-es tortaforma aljába helyezzük. Csepegtessünk rá a kávéöntetből, hogy a piskóta magába tudja szívni azt.

12. LÉPÉS
A töltelék felét az alapra öntjük, és simára és egyenletesre nyújtjuk. A tetejére tesszük a másik piskótakorongot. Áztassuk be ezt is a maradék bő kávéöntettel.

A tetejére kenjük a maradék krémes tölteléket, és megszórjuk a csokireszelék, kávépor és cukor keverékével.

Hűtőbe tesszük legalább 2 órára dermedni.

Tálalási javaslat:
Vágjunk kis köröket a piskótából, és tegyük kis üveg talpas poharakba, és készítsünk több mini tiramisut.



Gyümölcsös nyári sorbet

Elkészítés:

Tegye az összes hozzávalót egy nagy sebességű/kiváló minőségű turmixgépbe.
Tipp: enyhén olvasszuk fel a fagyasztott gyümölcsöt, hogy könnyen keveredjen – de még fagyos legyen. Simára turmixoljuk – ne keverjük túl! Ne akarjuk „megolvasztani” a keveréket! Lehetőleg minél sűrűbb és fagyos legyen. Fagyasztóbarát edénybe öntjük.

Tipp: A hűtött fémtartály működik a legjobban. Ha van sorbet-tálkád, az a legjobb! Hűtsük keményre! Fagyiskanállal adagoljuk és tálaljuk!

Sorbet-variációk:

Eper banán
1 1/2 csésze fagyasztott eper
1 1/2 banán (friss)
1/4 csésze citromlé
1/3 csésze juharszirup

Ananász banán
2 banán (friss)
1 1/2 csésze fagyasztott ananász
1/2 csésze citromlé
1/3 csésze juharszirup

javaslat: próbálja ki a kókusztejet citromlé helyett egy ultra krémes sorbethez (nem zsírmentes)

Zippy Wild Blueberry
1 1/2 csésze fagyasztott erdei áfonya
1/2 csésze citromlé
1/2 csésze juharszirup
1 banán (friss)
opcionális: 1/2 teáskanál gyömbérpor vagy reszelt friss gyömbér VAGY csipetnyi cayenne

Fűszeres mangó
1 1/2 csésze fagyasztott mangó
1 banán (friss)
1/3 csésze citromlé
1/2 csésze juharszirup
néhány csipetnyi cayenne por

Hozzávalók: A juharszirupot könnyen helyettesítheti agavé sziruppal. A citromlevet pedig lime levével is lehet helyettesíteni. Egy csipetnyi citrushéj is kellemes ízélményt ad.





Olasz édesség még a Panna Cotta, amelynek a receptjét a Morzsacsaták Online Matinéről szóló cikkben találjátok a Hírek között!

Csodabogár.hu

Csodabogár-hírek

10 + 1 tipp az elegendő folyadékfogyasztáshoz

A bőséges folyadékfogyasztás télen is nélkülözhetetlen, de a nyári hőségben a szokásosnál is fontosabb a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele, ami nem mindig olyan egyszerű, mint amilyennek hangzik. Az ember hajlamos megfeledkezni az ivásról, vagy egyszerűen csak nincs kedve magába zúdítani két-három liter tiszta vizet, így gyakran csak este döbben rá, hogy jelentősen elmaradt a szükséges adaggal.



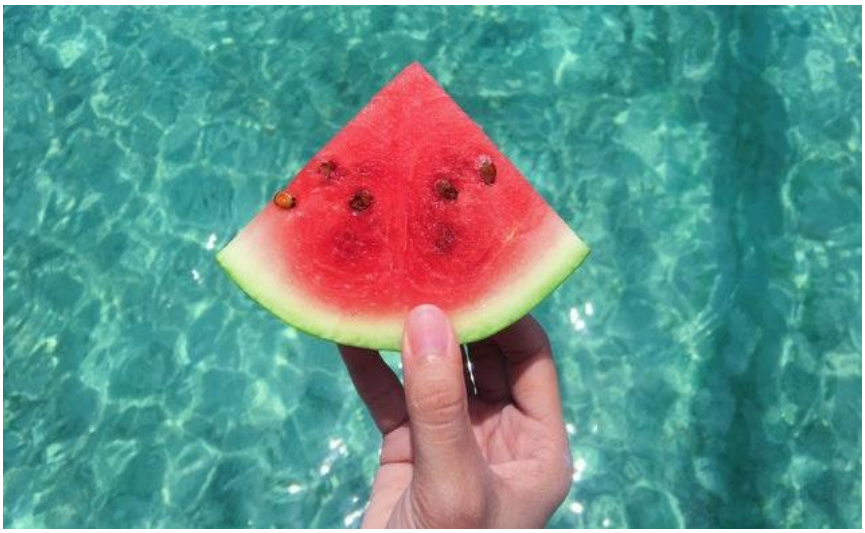
A gyerekek esetében még nehezebb a helyzet, sokszor észre sem veszik, hogy szomjasak (és a szomjúságingert tévesen éhségként értelmezik), illetve a szülők sem mindig tudják pontosan követni a folyadékfogyasztásukat, így könnyen kiszáradhatnak. Ami pedig egy ijesztő tendencia: sokan egyre kevésbé hajlandóak a (szárító hatású) cukros üdítők, rostos gyümölcslevek mellett tiszta vizet fogyasztani, így az amerikai gyerekek 20%-a már egyáltalán, semmilyen formában nem iszik vizet.

PKU diéta mellett kiemelten fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, hiszen az aszpartammal édesített üdítők tiltólistásak, a cukros italok pedig az egyébként is jelentős szénhidrátbevitel miatt mértékkel fogyasztandók. Azonban a sok víz mellett néha érdemes egy-egy egészséges frissítővel változatossá tenni a hétköznapokat, ahogyan az sem árt, ha beszerzünk néhány vízpótlásra motiváló kelléket.

A cél a folyamatos hidratáltság, amely nélkülözhetetlen a szellemi frissességhez, a jó koncentrációhoz és a szép bőrhöz. Gyakori fejfájás, vérnyomásproblémák, emésztési nehézségek, sajgó vese és kimerültség is jelezheti a kiszáradást, amely hosszú távon komoly veszélyt jelenthet egy egészséges felnőttre is. Gyerekeknél koncentrációzavar, nyűgös hangulat, gyakoribb éhség adhat okot a gyanúra, ilyenkor érdemes egy nagy pohár vízzel indítani a vigasztalást, és sokszor nincs is szükség más „terápiára.”

Az alábbiakban összegyűjtöttünk 10+1 tippet ahhoz, hogy a szükséges folyadékmennyiséget könnyedén és örömmel vigyük be szervezetünkbe és a gyerkőcök is lelkesebben oltsák szomjukat a sok ugrálást és szaladgálást követően.

1. Lédús gyümölcsök és zöldségek



Egy zamatos őszibarack, egy fürt szőlő, vagy egy hatalmas szelet édes görögdinnye tökéletes nyári snack, és ráadásul tele van értékes folyadékkal. Amúgy is érdemes minden nap beiktatni az étrendünkbe több adag friss gyümölcsöt, nyáron válasszuk a magas víztartalmú fajtákat! (Természetesen figyelembe véve a magas cukortartalmat is!)

2. Hideg levesek

Nem csak télen esik jól egy nagy tál leves, persze negyven fokban ne a gőzölgő, laktató fajtákat válasszuk! Kísérletezzünk a klasszikus gyümölcslevesek mellett például a hideg, csupa nyers zöldségből álló gazpacho készítésével, de bátrabbak a kovászos uborka krémlevest is kipróbálhatják! A gyerekek kedvencei, alacsony fehérjetartalmú gyümölcsleves receptjeink ITT és ITT találhatók.

3. Kókuszvíz

A természetes kókuszvíz tele van értékes elektrolitokkal, így a folyadék mellett a sport, és az izzadás során elvesztett ásványi sókat is pótolhatjuk rendszeres fogyasztásával. Mindig számoljunk azonban a PHE tartalmával!

4. Frissen facsart gyümölcs- és zöldséglevek

Ha van otthon gyümölcscentrifugánk, bátran tegyünk próbát a különféle friss gyümölcs- és zöldségkoktélokkal. Répa szárzellerrel és almával, vagy uborka gyömbérrel, spenótlevelekkel és zöldalmával, esetleg egy csupagyümöcs keverék: mindegyik kiváló rost-, vitamin- és folyadékforrás.

5. Extra limonádék

A klasszikus limonádét dobjuk fel házi – cukormentes, vagy mézes – szörpökkel, és izgalmas apróságokkal. Az ablakpárkányon nevelt friss menta és citromfű, vagy a jégkocka helyett beleszórt fagyasztott bogyós gyümölcs, a vizet ízessé tevő uborkakarikák

mind-mind szuper alternatívái a már kissé unalmasnak ható citromos-cukros víznek. Steiner Kristóf Limonana receptje kiváló példa arra, hogy hogyan adjunk új ízvilágot a tradicionális nyári szomjoltónak.

6. Házi jegestea

A rengeteg cukorral, vagy édesítőszerrel készült kész jegesteák helyett készítsünk magunknak zöld- vagy oolong tea koncentrátumot (gyerkőcöknek természetesen koffeinmentes gyümölcsteáról gondoskodjunk), és a forró esszenciát előbb ízesítsük, majd hideg vízzel és rengeteg jégkockával hígítsuk és varázsoljuk hideggé.

7. Smoothie

Reggel vagy uzsonnaidőben a forró nyári napokon egy adag friss gyümölcsből és mindenféle jópofa ízesítőből turmixolt smoothie-val oltsuk az éhünket. Akár fagyasztott gyümölcsöket is pakolhatunk a keverékbe, hogy még hűsítőbb legyen, de a klasszikusabb alma-banán kombinációkat is feldobhatjuk akár egy kiskanálnyi vasban gazdag céklaporral is, az eredmény finoman édeskés és felejthetetlenül rózsaszínű. Ha pedig pikánsabb ízekre vágyunk, bátran használjunk friss fűszernövényeket és egzotikus gyümölcsöket, és kóstoljuk meg EZT a receptet:

8. Vidám jégkockák

A sima csapvíz is művészien csábítóvá válik, ha a pohárban csilingelő jégkockákba ehető virágokat, vagy egész áfonya- és málnaszemeket, esetleg friss fűszernövényeket rejtünk. A mesebeli jégkockák készítése pedig remek közös kaland lehet a gyerekekkel.



9. Felnőtt szekció: kávé, vagy alkoholfogyasztás után egy nagy pohár víz

Fontos „mellékhatás”, amelyről hajlamosak vagyunk megfeledkezni: nem csak a sós ételek és a cukros desszertek, üdítők, de a koffein és az alkohol is folyadékot von el a szervezettől, így mindig fogyasszunk melléjük megfelelő mennyiségű vizet!

10. Egy nagyon jó minőségű, szívünknek kedves kulacs beszerzése

Sokkal könnyebb a nap folyamán elkortyolgatni a megfelelő mennyiségű vizet, ha egy olyan kulacsból tesszük, amely jól tartja a hőt, és még szép is! Kütyümániás férfiaknak érdemes okoskulacsot venni ajándékba, hogy mindig lelkesen hidratáljanak útközben. A gyerekeknek pedig szinte végtelen a kínálat, a strapabíró anyag és a kedvenc mesefigurák

mellett arra is figyeljünk, hogy a kulacsból semmilyen káros anyag ne oldódhasson ki a nap, mint nap beletöltött folyadékba.

+ 1 Vízivásra sarkalló applikáció

Lehet, hogy első hallásra nem hoz lázba minket egy újabb program a telefonunkon, de a keveset ivóknak nagyon hasznos lehet a folyadékfogyasztásra buzdító applikáció. Idősebb korban még inkább hajlamosak vagyunk megfeledkezni a megfelelő vízmennyiségről, de ha a telefonunk rendszeresen figyelmeztet, talán tudatosabbá válunk ezen a téren is. Néhány nap után már jól érzékelhető a változás a keveset ivóknál, a jobb koncentráció, a kisimult bőr és az energikusabb állapot mind-mind azt igazolja, hogy érdemes ezt az aprónak tűnő, de létfontosságú változtatást életre szóló szokásunkká tenni.

Forrás: https://www.webmd.com/children/news/20190729/not-just-one-reason-kids-dont-drink-enough-water

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



PKU a nagyvilágban

Ismeretes, hogy Európa-szerte különböző ajánlások léteznek a fenilketonúria (PKU) kezelésére. Jelen kérdőívünk és projektünk célja, hogy feltárja a diétázók PKU kezelésével kapcsolatos tapasztalatait az egyes országokban, hogy azonosítsa az erősségeket és gyengeségeket, és hogy melyek legyenek a jövőbeni prioritások...

Ezért szeretnénk megkérni Önt, hogy támogassa ezt a projektet, és töltse ki az alábbi kérdőívet. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, ezért kérjük, válaszoljon őszintén és a lehető legpontosabban. A kérdőívben szereplő kérdések PKU-s diétázóknak szólnak. Ezért, ha meghatalmazott (gondozó, szülő vagy valaki más) tölti ki ezt a kérdőívet, kérjük, az Ön által képviselt diétázó szempontjából válaszoljon a kérdésekre. Az adatokat a Value Outcomes központilag gyűjti és elemzi anonim módon. A vizsgálatban való részvétellel semmilyen kötelezettség nem terheli Önt vagy a meghatalmazottat. Ez a tanulmány kizárólag tudományos célokat szolgál.

Megjegyzés: Néhány kérdés csak bizonyos nemekre vonatkozik bizonyos életkorban. Következésképpen N/A választ alkalmaztuk azok számára, akik nem tartoznak a kategóriába. N/A azt jelenti, hogy nem alkalmazható.

A csillaggal (*) jelölt mezők kitöltése kötelező. Kérjük, írja be kezdőbetűit
* Utó- és vezetéknevének első betűi. Például – név: John Smith, kezdőbetűi: JS

1. Melyik országban kezelik jelenleg? *
2. Neme? *
   - o Férfi
   - o Nő

3. Hány éves? Kérjük, válasszon kategóriát.
* o 0-tól < 3 éves korig
o 3-tól < 6 éves korig
o 6-tól < 9 éves korig
o 9-től < 12 éves korig
o 12-től < 15 éves korig
o 15-től < 18 éves korig
o 18 éves és idősebb

4. Ön terhes, vagy a közeljövőben tervez-e terhességet? * 15 évnél idősebb nőknek szóló kérdés
o Igen, terhes vagyok
o Igen, a közeljövőben terhességet tervezek
o Nem, nem vagyok terhes, és nem tervezek terhességet a közeljövőben
o N/A, férfi vagyok VAGY 14 éves vagy 14 évesnél fiatalabb nő vagyok

5. Hány évesen diagnosztizálták Önnél a PKU-t? *
o A születésem utáni első hónapban diagnosztizálták
o Életem első hónapja után diagnosztizálták, de életem első évében
o Életem első éve után diagnosztizálták
o Nem emlékszem

6. Elérhető az Ön országában újszülöttkori tömegszűrés? *
o Igen
o Nem
o Csak bizonyos régiókban van
o Nem tudom

7. Ismeri a genotípusát/genetikai mutációját? * Genotípus a két PKU-géned „neve", például: R408W homozigóta (a genotípusok a biopku.org oldalon találhatók).
o Igen
o Nem

8. Mikor kezdte el a diétát/kezelést? *
o 10 napos kor előtt
o 10 napos kor után
o nem emlékszem

9. Milyen magas a Phe-szintje diéta/kezelés nélkül? *
o Nem tudom
o Kevesebb, mint 360 μmol/l (kevesebb, mint 6 mg/dl)
o 360 és 600 μmol/l között (6-10 mg/dl)
o Több mint 600 μmol/l (több mint 10 mg/dl)

10. Hány éves korig javasolták Önnek a diéta/kezelés folytatását? *
o Élethosszig tartó diétát/kezelést javasoltak
o A diétát/kezelést csak bizonyos életkorig javasolták
o Nem kell diétát tartanom/nem kapok kezelést
o Nem tudom

11. Rendszeresen jár kontrollra vagy rendszeres az állapota nyomonkövetése? *
o Igen
o Nem

12. Anyagcsere gondozóközpontban gondozzák? *
o Igen
o Nem

13. Mekkora az Ön életkorában a gondozóközpontja által javasolt Phe-szint? *
o 0-120 μmol/l (0-2 mg/dl)
o 120-300 μmol/l (2-5 mg/dl)
o 120-360 μmol/l (2-6 mg/dl)
o 360-600 μmol/l (6-10 mg/dl)
o 600-900 μmol/l (10-15 mg/dl)
o 900-1200 μmol/l (15-20 mg/dl)
o 1200 μmol/l felett (20 mg/dl felett)
o Nem tudom

14. Milyen gyakran küld vérmintát PHE-szint ellenőrzésre? *
o Hetente
o Kéthetente

o Havonta
o 3 havonta
o 6 havonta
o Évente egyszer
o Évente kevesebb, mint egyszer
o Egyéb:

15. Milyen gyakran hívják/jelentkezik Ön kontrollra a gondozóközpontba? *
o 2 havonta
o 3 havonta (vagy terhes nőknél trimeszterenként egyszer)
o 6 havonta
o Évente egyszer
o Évente kevesebb, mint egyszer
o Egyéb:

16. Létezik-e az Ön országában felnőtt gondozás (megoldott-e a gyermekgyógyászati ellátásból felnőtt ellátásba történő átadás)? * 12 évnél idősebb diétázóknak szóló kérdés
o Igen
o Nem
o Nem tudom
o N/A, 11 éves vagy 11 évesnél fiatalabb beteg vagyok

17. Tudja hány éves korban kezdődik a felnőtt gondozásba való átadás? *
o Igen
o Nem
Ha igen a válasza, kérjük adja meg az életkort években:

18. Mit tartalmaz az éves felülvizsgálata? * Az Ön antropometriai paramétereinek, mikroelemeinek, hormonjainak, aminosavainak és egyéb, az Ön testállapotát tükröző paramétereinek felmérése
o Antropometriai paraméterek (súly, magasság, BMI)
o Plazma aminosavak
o Plazma homocisztein
o Metilmalonsav (energia-anyagcsere)
o Hemoglobin (vörösvértest kapacitás)
o MCV (vörösvérsejt-térfogat)
o Ferritin (vas raktározása)
o Egyéb mikroelemek (vitaminok, ásványi anyagok, beleértve a kalciumot, cinket, szelént)
o Hormonok (mellékpajzsmirigy hormonok)
o Nem tudom mit vizsgálnak
o Nem veszek részt éves felülvizsgálaton

19. Rendszeresen felmérik-e az Ön tápláltsági állapotát laboratóriumi vizsgálatok/elemzések segítségével? *
o Igen, minden klinikai kontrollon
o Igen, de ritkábban, mint minden klinikai kontroll alkalmával
o Igen, de gyakrabban, mint minden klinikai kontroll alkalmával
o Nem

20. Tapasztalta-e a változást a tápanyagbevitelében táplálkozási hiányosság, toxicitás (magas PHE szint), diéta be nem tartása vagy más táplálkozással összefüggő okok miatti? *
o Igen
o Nem
o Nem tudom

21. Elérhető-e az egészségügyi szakember támogatása az egészséges táplálkozási szokások és a PKU-diétához való pozitív hozzáállás kialakításában? *
o Igen
o Nem
o Nem tudom

22. A jelenlegi állás szerint elérhető-e élete végéig egészségügyi szakmai támogatás a PKU-jához? *
o Igen
o Nem
o Nem tudom

23. Tudja, hogy mi az ajánlott Phe-szint PKU-s terhes nők számára? * 60 μmol/l = 1 mg/dl; 12 éves és idősebb nőknek szóló kérdés
o Igen
o Nem
o N/A, Férfi vagyok VAGY 11 éves vagy 11 évesnél fiatalabb nő vagyok
Ha igen a válasza, kérjük adja meg az életkort években:

24. Tanácsolták Önnek, hogy kerülje el a nem tervezett terhességet? * 12 éves és idősebb nőknek szóló kérdés
o Igen
o Nem
o Nem emlékszem
o N/A, Férfi vagyok VAGY 11 éves vagy 11 évesnél fiatalabb nő vagyok

25. PKU-s nőként kapott-e felvilágosítást a nem tervezett terhességének következményeiről? * 12 éves és idősebb nőknek szóló kérdés
o Igen
o Nem
o Nem emlékszem
o N/A, Férfi vagyok VAGY 11 éves vagy 11 évesnél fiatalabb nő vagyok

26. Tájékoztatták Önt a hatékony fogamzásgátló módszerekről? * 12 éves és idősebb nőknek szóló kérdés
o Igen
o Nem
o nem emlékszem
o N/A, Férfi vagyok VAGY 11 éves vagy 11 évesnél fiatalabb nő vagyok

27. Későn diagnosztizálták? * Késői diagnózis: 3 hónapos és 7 éves kor közötti diagnosztizálás
o Igen
o Nem
o Nem tudom

28. Felajánlottak-e kezelési lehetőséget (alacsony Phe diéta vagy bármely más elérhető kezelési lehetőség) a késői diagnózis után? *
o Igen, felajánlották a kezelési lehetőségeket
o Igen, a kezelési lehetőségeket felajánlották és azt alkalmazom
o Nem
o Nem emlékszem

29. A kezelés 7 éves kor előtt kezdődött? *
o Igen
o Nem
o Nem tudom

30. A gondozóközpont munkatársai segítenek megbirkózni a diéta okozta nehézségekkel/kezeléssel, és támogatást és motivációt nyújtanak a PKU-val kapcsolatos ismereteinek bővítésére? *
o Igen
o Nem
o Részben
o Nem emlékszem

31. Találkozott-e az alábbi intézkedések bármelyikével, amelyet egészségügyi szakemberek végeztek, mert Phe-szintje egy bizonyos ideig a céltartományon kívül (magas) volt? * 12 éves és fiatalabb betegeknek szóló kérdés
o Növelték a Phe szint ellenőrzésének gyakoriságát
o Növelték a kontrollok gyakoriságát
o Re-edukáció (ismételt megtanulása a diétának)
o Pszichológiai konzultáció
o Szociális munkás beavatkozása
o Kórházi felvétel
o Konzultáció a szociális szolgálatokkal
o A gyermekvédelmi intézkedések
o Egyéb cselekvés/beavatkozás
o Nem tudok arról, hogy ezen akciók egyike megtörtént (jelenleg vagy a múltban)
o N/A, 13 éves vagy 13 évesnél idősebb vagyok

32. Megbeszélték Önnel a BH4 enzimaktivitás tesztjének eredményét betegsége bármely pontján? * (PKU fajtája, jelentése)
o Igen
o Nem
o Nem emlékszem

A kérdőívet a https://pkuegyesulet.hu/wp-content/uploads/espku-kerdoiv-042022-vfinal.pdf címen is eléred, illetve a sargamaci@gmail.com címre is beküldheted 2022. június 15-ig.

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.: 06-30/957-9990, 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!

Hírek

Morzsacsaták Online Családi Matiné

Sajnos még mindig nem tudtunk személyesen találkozni a járvány miatt, ezért még online formába jöttünk össze a negyedik Család Matinéra.

Az első online Családi Matiné 2020. novemberében került megrendezésre. Nagyon örültünk, hogy pozitív visszajelzéseket kaptunk tőletek az összejövetellel kapcsolatban. Ezen felbuzdulva döntöttek úgy a szervezők, hogy a húsvéti ünnepek előtt, április 9-én már a negyedik online találkozót tartottuk meg. Végtelenül örülök, és hálás vagyok Nektek, hogy ebből a rendezvényből már hagyomány teremtődött!

A program szombat délelőtt volt, és a nap három részből állt:

- Először Balázsy Pannával játszhattak kicsik és nagyok, és tudásukat egy kvíz segítségével méretethették meg. Természetesen a legügyesebbek jutalmat is kaptak.
- A nagy verseny után egy közös főzés következett velem ☺. Nagy izgalommal kezdtem el még a program előtt kitalálni, hogy milyen finomságot készítsünk együtt. Olyat szerettem volna, ami finom, laktató, és gyorsan elkészül ebédre (a program alatt is), és még húsvéti jellegű is. Így született meg egy több módon variálható főétel és desszert receptje.
- Miután elkészültünk az ebéddel, újra Pannával találkozott a csapat, aki a lelkes önkéntes olvasókkal felolvasta PIKU legújabb kalandjait.

Számomra szívmelengető volt, hogy ilyen sokan jelentkeztetek a programra. 39 családdal töltöttük együtt ezt a fantasztikus napot, és több mint 130 adag fehérjeszegény ételt készítettünk el közösen!
Dehogy egy kicsit a kulisszák mögé is láthassatok, szeretnék Nektek kicsit mesélni az előkészületekről. A program „felvétele" két helyszínen volt. Panna otthonról jelentkezett be közénk. Én pedig egy DIY étteremből. Ennek a helynek az a lényeg, hogy az előkészített alapanyagokból, Te magad készítsd el a különböző finomabbnál finomabb ételeket. Ezt a jó tulajdonságát mi is kihasználtuk a helynek, és nekik köszönhetően a regisztrált jelentkezők a Matiné előtti napon (pénteken) csomagban megkapták a következő napi ebéd összes alapanyagát. Futárok jutatták el mindenkinek a PKU-s ételek hozzávalóit… és még egy kis meglepetést is ;-). Nézzétek csak:





Mindenki olyan csomagokat kapott, amivel nem volt más teendő, mint hogy hűtőbe rakja, hogy másnap ízletes ebéd készüljön belőle. Így spóroltunk egy kis időt, hisz nem kellett se bevásárolni, se krumpli pucolással, zöldségtisztítással bajlódni… szombaton már nem volt más dolgunk, minthogy ezekből a hozzávalókból ízletes ételt készítsünk.

Szerintem nagyon hangulatos, vidám főzés volt, míg megfőztük az ebédet. Még ha képernyőn keresztül is, de jó volt rég nem látott kedves, ismerős arcokat látni.



Bízom benne, hogy a Matiné résztvevői is ugyanolyan szuperül érezték magukat, ahogy mi is! Köszönöm, hogy velünk voltatok! Remélem, hogy legközelebb már személyesen is, ismét ilyen szép számban fogunk találkozni!

Aki lemaradt, de szívesen elkészítené, annak itt hagyom a recepteket:

Húsvéti „sonka" tál

Hozzávalók 4 főre:

- 3 db zöldpaprika
- 3 db kápia paprika
- 3 csomó retek
- 10 szál zöldhagyma
- 150 g Vegán feta sajt
- tetszés szerint torma 😉

A sonkához:

- 200 g főtt édesburgonya
- 100 g főtt burgonya
- 200 g reszelt cukkini (sózva, a leve kinyomkodva)
- 200 g főtt sárgarépa
- 75 g Violife olvadós sajt
- 80 g vöröshagyma
- 1 evőkanál olaj
- fűszerpaprika
- só, bors, majoránna
- 5 g vaj
- 10 g PKU-s zsemlemorzsa (a forma kiszórásához)
- ½ kocka Knorr füstölt-hús ízű kocka
- 50 g PKU-s zsemlemorzsa **VAGY** 2-3 evőkanál útifűmaghéj

Elkészítés:

Először a „sonkát” készítjük el. A vöröshagymát vágjuk apró kockára, és az olajon pároljuk üvegesre. A főtt zöldségeket törjük össze villával, a cukkinit reszeljük le (sózzuk, és nyomkodjuk ki belőle a levet). Egy tálban összekeverjük a zöldségeket, a lereszelt sajtot, a fűszereket és a zsemlemorzsát VAGY az útifűmaghéjat (először csak 2 evőkanálnyi mennyiséget, és ha híg a massza, adhatunk még hozzá). Morzsoljuk bele a füstölt ízű kockát, keverjük össze, és hagyjuk állni a keveréket kb. 20-30 percig. Közben kenjünk ki egy formát vajjal, és szórjuk meg a diétás zsemlemorzsával. Öntsük bele a masszát a formába és előmelegített sütőben süssük 200 fokon 25-30 percig, ha szeretnénk egy kis kérget is rá, hogy még ízesebb legyen, akkor grill fokozaton további 5-10 percig süthetjük. Hagyjuk kihűlni, és tegyük hűtőszekrénybe. Szeletelés után tormával, zöldségekkel, de akár sült krumplival is tálalhatjuk 😉.
A húsvéti tálunk többi hozzávalóját tetszés szerint szeleteljük és a tányérra rendezzük.



Elkészítési idő: 60 perc+ hűlési idő
Nehézségi fok: közepes
Szükséges eszközök: vágódeszka, kés, hámozó, lábas, mérőpohár, villa, reszelő, keverőtál, őzgerincforma, kanál, serpenyő, fakanál, tányér

Tápanyagtartalom:

	PHE (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Energia (kcal)
100 g	**53**	1,3	3,1	7,2	66
1 adag* (kb. 350 g)	**186**	4,6	11	25	232

****Felnőtt adagra vonatkozó ajánlás**

Érdekesség:

- Ha útifűmaghéjjal készítjük el a „sonkát” akkor lágyabb, inkább Paté jellegű ételt kapunk.
- A „sonka” masszájából készíthető fasírt is, de alufóliába is meg tudjuk sütni, vagy egy kis csavarral akár virsli is készülhet belőle.
- A zöldségeket nemcsak megfőzni lehet, hanem meg is süthetjük, vagy grillezhetjük az ételhez.

PKU-s Panna Cotta



Hozzávalók 4 főre:

- 800 ml PKU-s tej vagy alacsony fehérjetartalmú növényi tej
- 100 g porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 100 g puha vaj
- 75 g étkezési keményítő
- 400 g gyümölcs (eper, ananász stb.)

Elkészítés:

A PKU-s tejet öntsük egy lábasba, adjuk hozzá a két fajta cukrot, a keményítőt és egy habverő segítségével keverjük csomómentesre. Ezután adjuk hozzá a vajat is, és tegyük a tűzhelyre. Alacsony lángon melegítve kevergetjük folyamatosan. Amikor gyöngyözni kezd és jól besűrűsödik zárjuk el a lángot, és töltsük át a masszát egy hőálló keverőtálba, és a legmagasabb fokozaton kézimixerrel verjük kb. fél-egy percig. Ezután töltsük kis poharakba a keveréket, és tegyük hűtőbe legalább 3-4 órára. Ennyi idő alatt a Panna Cotta megdermed, és a hűtőből kivéve gyümölccsel díszítve tálaljuk.

Elkészítési idő: 30 perc + hűtési idő
Nehézségi fok: könnyű
Szükséges eszközök: lábas, habverő, keverőtál, kézimixer, kanál, poharak vagy tálkák, kés, vágódeszka

Tápanyagtartalom:

	PHE (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Energia (kcal)
100 g	**7**	0,2	7,8	18	147
1 adag (kb. 200 g)	**14**	0,4	15,6	36	294

***Felnőtt adagra vonatkozó ajánlás**



Simon Erika dietetikus
Tel: 0630 957 9990
E-mail: erika.simonova@gmail.com

Galaktika

Galaktózszegény oldalak



GALakatikus vakáció

Közeleg a vakáció, ilyenkor mind a szülő, mind a gyermek izgatottan várja a hosszú nyarat. Elsősorban a kisdiák szeretne fellélegezni a sok tanulás, dolgozat és számonkérés után, a szülő pedig egy kicsit csak saját feladataira koncentrálni, de biztosítani a gyermeknek azt, hogy kreatívan, biztonságban, de mégis a gyermeki örömöket megélve használják ki szabadidejüket.

Az idén a lazításoknak köszönhetően már lesznek rendezvények, táborok, de ha mégis úgy döntünk, hogy saját magunk varázsoljuk különlegessé a családunk vakációját, akkor szemezgethetünk a következő izgalmas ötletekből 😉:

- **Mozgás:** a gyerekek lételeme a mozgás! A köztudott jótékony hatásai mellett, még a gyermekek energiáit is leköti! Találjunk ki, és építsünk különböző akadálypályákat számukra. Nem kell nagy dolgokra gondolni, használjuk fel az otthon fellelhető eszközöket. Rajzoljunk ugróiskolát, húzzunk kötelet, másszunk létrára, bújjunk át valami alatt vagy felett, dobáljunk labdát, dobjunk célba, szökdeljünk, szaladgáljunk stb. Ezekkel az egyszerű dolgokkal is nagy örömet szerezhetünk a kicsiknek.

- **Kézműveskedés, barkácsolás:** örömet szerezhettek a gyerekeknek, ha közösen készítetek valami olyan dolgot, amivel aztán később játszhatnak. Ha van otthon dobozotok, készítsetek babaházat, vagy egy bunkert. Fessetek, rajzoljatok, gyurmázzatok. Jó móka a luffifestés is, vagy rajzoljatok a lufifejeknek vicces arcokat.
  .
- **Társasjátékok:** ha esetleg rossz idő van, akkor kénytelenek vagyunk benti programot szervezni, és lakáson belül lefoglalni a gyerekeket. Ilyenkor egy igazi mentsvár lehet a társasjáték. Játsszon együtt a család, akár ki is találhattok új vagy szerep játékokat is!

- **Kirándulás-piknik:** a kirándulás mindig jó program. Menjetek sétálni az erdőbe, keressetek fel kirándulóhelyeket, esetleg meseerdőt, kisvasutat. Ha nincs kedvetek hosszabb távot gyalogolni/utazni, vagy ha nincs kedvetek főzni, készítsetek pár szendvicset és tartsatok pikniket a kertben. Egy kis kreativitással nagyon klassz, mókás és gyerekbarát szendvicseket tudtok készíteni a galaktozémiás diétának megfelelően is.



Ehhez a „nyuszi” szendvicshez nem kell más, mint egy félbevágott vizes zsemle alja, amire egy tükörtojás kerül. A nyuszi fülei az uborkaszeletek, a szeme pedig retek karika, valamint fekete és zöld olívabogyó. Az orra egy fél koktélparadicsom, a bajuszt pedig 2 vékony szelet paprikából tudjuk elkészíteni. Természetesen a répaszeletek sem maradhatnak le a tányérról!
Készíthetünk tojás- vagy zöldségkrémet is a tükörtojás helyett. A szemek lehetnek főtt tojáskarikák, az orrokat olívabogyóval is el tudjuk készíteni. A száj megformázásához tökéletes lehet egy szelet piros paprika is.

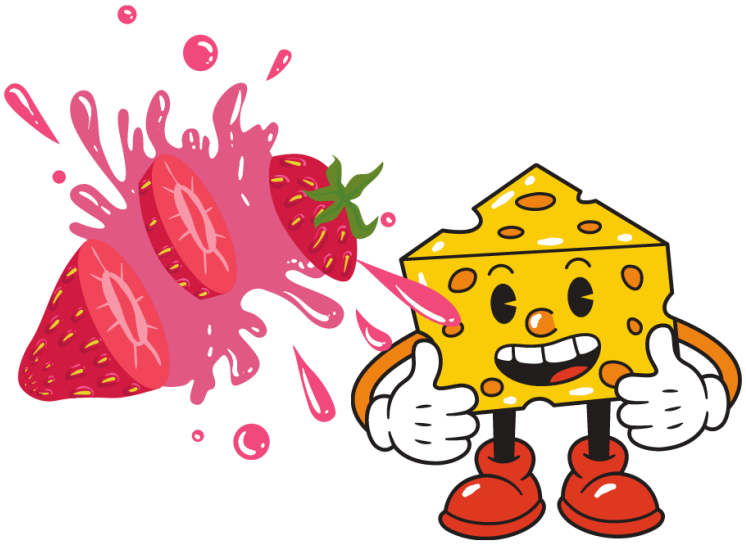
- **Mozi a kanapéról:** szintén egy olyan program, amit akár rossz időben is megrendezhettek. Szervezz egy filmnézős maratont a gyerekek kedvenc meséivel. Készítsetek limonádét és fűszeres pirított magvakat, melyek hozzájárulhatnak a napi kalcium beviteletekhez is.

Édes-Sós pirított magvak
Válasszunk natúr magkeveréket (tökmag, mandula, mogyoró stb.) és tetszőleges fűszereket. Én javaslok egy kis barna cukrot, fahéjat, füstölt fűszerpaprikát, borsot, sót.
1 db tojásfehérjét sóval verjünk fel, ehhez adjuk hozzá a fűszereket, és legvégül a magokat.
Sütőpapírral bélelt tepsire terítjük egy rétegben, és 170 fokos sütőben 15 percig sütjük. Félidőben érdemes egyszer átkeverni. Hagyjuk teljes kihűlni mielőtt elfogyasztanánk.

- **Pizzaparty:** készítsetek a gyerekekkel együtt pizzát! Így nemcsak az ebéd készül el, hanem a gyerekeket is be lehet vonni a közös főzőcskézésbe. Engedjük meg, hogy tésztát dagasszanak, vagy hagyjuk, hogy paradicsomszósszal, vagy fokhagymával ízesített **Vegart Vegafölt** kenjenek a kinyújtott tésztára. Segíthetnek a diétába illeszthető feltétek felpakolásában is, és nem utolsó sorban segíthetnek a **Veganchef-Vegán tömbök**, **Violife**, **GreenVie** sajthelyettesítők lereszelésében is. Mivel ezek a növényi tömbök több fajta ízben léteznek, érdemes őket kombinálni. A pizzára kerülhet akár a füstölt, mozzarella, cheddar ízű változatból is.

- **Gyerkőc kaja:** mennyire örülnének a gyerekek, ha egész nap a kedvenc ételeiket ehetnék… Persze itt nem arra gondolok, hogy egész nap cukorka legyen a menü 😋, hanem hogy minden étkezésre az ő diétás kedvenceik készülnek, akár az ő bevonásukkal. Esetleg kedveskedhetünk nekik valamilyen diétás édességgel, süteménnyel, amit szintén együtt készíthetünk el. Most itt hagyok Nektek egy vegán sajttorta receptjét, ha van kedvetek próbáljátok ki!

Vegán epres sajttorta



Hozzávalók:

- 120 g Hester Life fahéjas granola
- 90 g Liga sütőmargarin
- 1 doboz Vegart Mascarpone helyettesítő növényi készítmény
- 200 ml Schlagfix vegán habkrém
- 50 g porcukor
- 140 g eper

Elkészítés:

A margarint alacsony lángon megolvasztjuk, majd félretesszük kihűlni. Eközben a granolát durva szemcsésre őröljük, majd összekeverjük a folyékony margarinnal, és bele egyengetjük a tortaformánkba. Kis időre, amíg elkészítjük a krémet, hűtőbe tesszük. A krémhez a mascarpone helyettesítőt kicsit felverjük a porcukorral, majd hozzákeverjük a kemény habbá vert növényi habkrémet is. Végül belekeverjük a pürésített epret is. A hűtőből kivesszük a tortaalapunkat és ráhelyezzük az eperkrémünket. 60 percre visszatesszük a hűtőbe pihenni, hogy az ízek összeérjenek és szilárdabb állagot kapjunk, majd ízlés szerint dekoráljuk.

Szép nyarat, tartalmas vakációt kívánok mindenkinek!



Simon Erika dietetikus

Tel: 0630 957 9990

E-mail: erika.simonova@gmail.com



Hogyan lehet csatlakozni a Magyarországi PKU Egyesülethez?

Ilyen egyszerű!

Írj egy e-mailt, hogy tag szeretnél lenni:

PKU@PKUEGYESULET.HU

Elérhetőségek, közérdekű információk:

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),

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)

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)

Simon Erika (tel.: 06-30/957-9990, e-mail: erika.simonova@gmail.com)
Nutricia-infovonal: 80/223-223, Web: www.csodabogar.hu

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.)
2022. június