PKU Magazin

Különszám



Az én diétás

NAPLÓM 2023

PKU-SOK ÉS EGYÉB VELESZÜLETETT ANYAGCSEREBETGSÉGGEL ÉLŐK ÉLETMÓD-MAGAZINJA

Kedves Diétázó!



Üdvözlünk!

Az új évben is szeretnénk, ha a PKU Magazin oldalain látnád azokat az információkat összegyűjtve, nyomtatásban, amelyek fontosak egy fehérjeszegény diétát tartó életében.

A PKU Magazin hidat képez a fehérjeszegény diétával élő sorstársak között. Cikkeivel hiteles források alapján informál, tájékoztat és nyomtatva "házikönyvtárat" képez a diétázók mindennapjaira! Gyűjts össze minden számot, gyermekednek is hasznos lesz ez a csomag, amikor "kirepül a fészekből"!

Mire számíts?

Orvosok írásaira a legújabb kutatásokkal, tapasztalatokkal kapcsolatban.

Dietetikusok új receptjeire, tanácsaira.

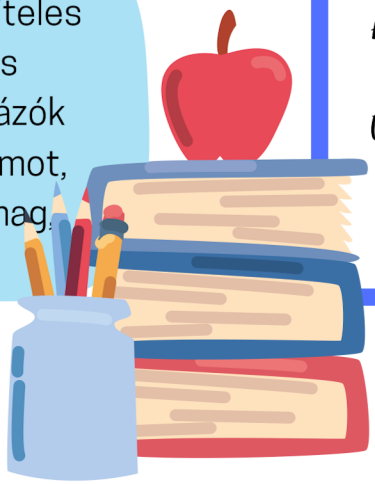
Sorstársak írásaira.

Sok érdekes, a diétás életmóddal kapcsolatos cikkre,, tanácsra, felhívásra..

Az egészséges életmóddal kapcsolatos írásokra.

Gyakori betegségekre vonatkozó orvosi cikkekre.

Aktuális kérdésekre és az erre adott válaszok.ra.



Miért fontos, hogy naplót vezess?

Egyébként sem rossz egy naplót utólag elolvasni, de esetünkben ez különösen fontos lehet, hiszen valahol jó utánanézni, mikor milyen volt a vérszinted, esetleg miket ettél akkor, illetve hány kg, hány cm voltál egyes időszakban. Milyen vizsgálataid voltál, milyen beteségeken estél át...



Mit írjak a naplóba?

Órarendem
Kedvenc tanáraim, barátaim neve
Különóráim
Edzéseim, teljesítményeim, versenyek - ott elért eredmények
Hobbijaim
Rokonaimmal történt események (esküvő, gyermekszületés, stb.)
Titkos szerelmem neve
Követőim száma
Legfontosabb céljaim 2023-ban
Legnagyobb vágyam
Nyaralásaim, kirándulások

Véreredményeim
Phe-szintjeim
Betegségeim, esetleges kórházi tartózkodások
Szedett gyógyszerek
Tápszerem

Kedvenc ételeim receptjei
Kedvenc italaim receptjei

Én azért írok naplót, mert jó visszanézni évek múlva, hogy amikor kisebb voltam, miért voltam hálás, mikor hol nyaraltunk a szüleimmel és mit kaptam szülinapjaimra.

Adataim

TOP SECRET



Ez a napló

.....

tulajdona,
aki 2023-ban
..... éves.

Néhány témát előre beírtunk, de természetesen hagytunk helyet neked is! Ezekre a helyekre igyekezz mindent beleírni, amit fontosnak érzel és esetleg később emlékként szívesen felidéznéd, vagy szükséges információ lesz a jövőben.

Sulim adatai:

Suli neve:

.....

Suli címe:

.....

Osztályom:

.....

Osztályfőnököm:

.....

Legjobb fej osztálytársaim neve:

.....

.....

.....

.....



Fontos!!!

Ezt a naplót otthon tartsd, ne juthasson hozzá az itt tárolt információkhoz senki! Ezek bizalmas dolgok, legyenek a te titkaid, amit csak a szüleiddal osztasz meg!



Legfontosabb kedvenceim

Kedvenc színem: .....

Kedvenc állatom: .....

Kedvenc ételem: .....

Kedvenc tantárgyam: .....

Ha nem a suliban vagyok, akkor általában ezt csinálom:

- .....
- .....

.....



Az adataidat SOHA ne add ki idegeneknek, ne írd le olyan helyre, ahol más hozzájuthat, mert visszaélhetnek vele! A jelszavaidat, belépési kódjaidat , telefonod PIN-kódját is CSAK TE tudhatod és a szüleid!

ÓRAREND

Osztály : .....

2022/2023. II. félév

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

ÓRAREND

Osztály : .....

2023/2024. I. félév

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Különórák
Edzések

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Megjegyzés:

TELJESÍTMÉNYEK

E R E D M É N Y E I M



SPORTÁG:

2023. ÉV

TELJESÍTMÉNYEK

- _____
- _____
- _____
- _____

CÉLOM A 2023-AS ÉVBEN:

VERSENYEK - EREMÉNYEK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

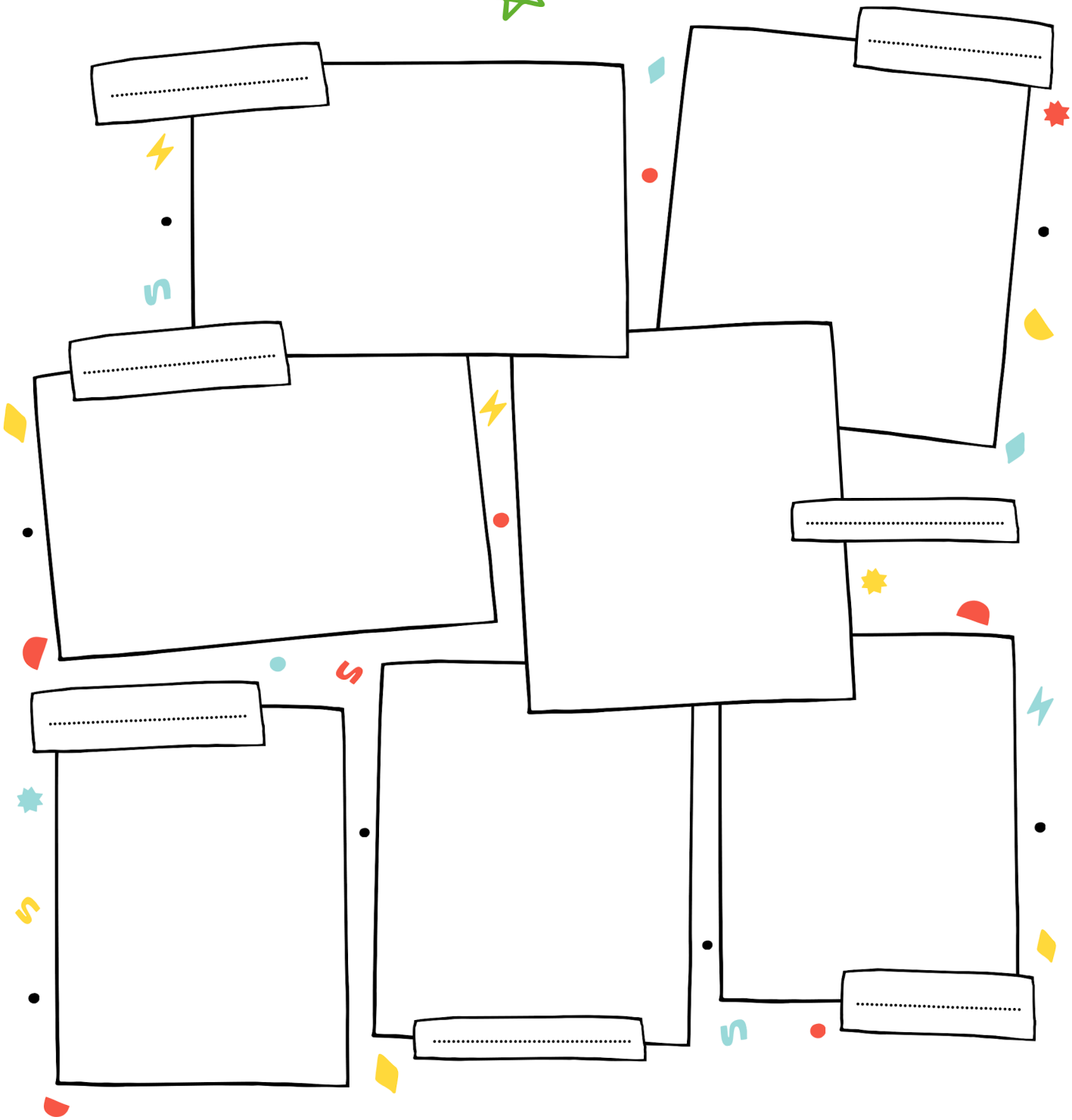
LEGJOBB EREDMÉNYEM:

LEGEMLÉKZETESEBB VERSENYEM:

Ismerd meg jobban ömagad!

HOBBIJAIM

Írd be a kis cimkékbe a hobbidat és a nagy szövegdobozokban írd le, miért szereted!



Azok, akiktől a legtöbbet tanulok, legviccesebbek, legszerethetőbbek...

KEDVENC TANÁRAIM

TANÁR NEVE: .....

Azért szeretem, mert .....

.....

.....

TANÁR NEVE: .....

Azért szeretem, mert .....

.....

.....

TANÁR NEVE: .....

Azért szeretem, mert .....

.....

.....

TANÁR NEVE: .....

Azért szeretem, mert .....

.....

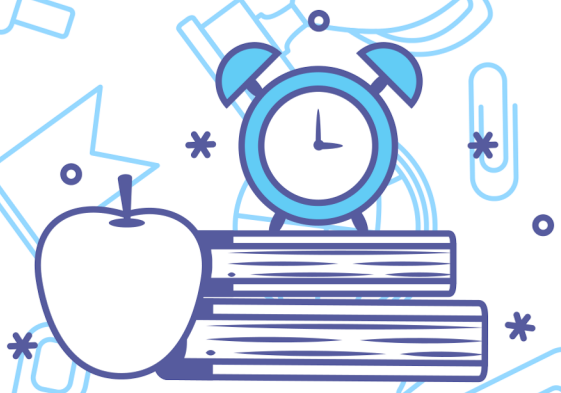
.....

TANÁR NEVE: .....

Azért szeretem, mert .....

.....

.....



BARÁTAIM



neve .....

Legjobb közös dolgaink:.....

.....

.....

.....



neve .....

Legjobb közös dolgaink:.....

.....

.....

.....



neve .....

Legjobb közös dolgaink:.....

.....

.....

.....

ÍRD IDE A TITKOS SZERELMED NEVÉT,

IDE PEDIG ÍRD LE, MI AZ, AMI A LEGJOBBAN TETSZIK BENNE!

Családtagok, rokonok szülinapja, névnapja

dátum	esemény

dátum	esemény

Közösségi média oldalaim



.....

követők: .....

.....

követők: .....

.....

követők: .....

.....

követők: .....

3 FŐ CÉLOM



cél 1

.....

.....

.....

.....

.....

amit ezért teszek:

.....

.....

.....

.....

.....

cél 2

.....

.....

.....

.....

.....

amit ezért teszek:

.....

.....

.....

.....

.....

cél 3

.....

.....

.....

.....

.....

amit ezért teszek:

.....

.....

.....

.....

.....

MIT KELL MÉG TENNEM A CÉLJAIM ELÉRÉSÉRE:

.....

.....

.....

.....



EZEK KÖZÜL

A LEGNAGYOBB VÁGYAM:

.....

.....

Nyaralás 2023.

1.

2.

3.





SZÜLETÉSNAPOM IDÉN



témája: .....



helyszíne: .....

ilyen tortát szeretnék: .....

Közeli családtagok

Távoli rokonok

Barátok

Mások



KARÁCSONYI TERVEZŐ

Date: 2023. Karácsony

Kit szeretnék megajándékozni? Mit veszek vagy készítek neki?

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terveim az ünnepre:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____







KIVÁGHATÓ AJÁNDÉKKISÉRŐK













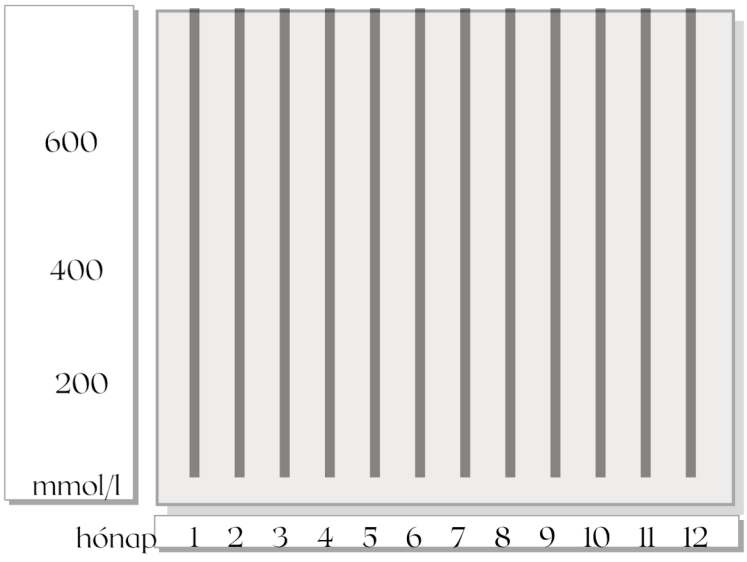
FENILALANIN-SZINTJEIM

FENILALANIN-TOLERANCIÁM:	..... gramm	IDEÁLIS VÉRSZINTEM:	..... mmol/l

HÓNAP	EREDMÉNY
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

HÓNAP	EREDMÉNY
9.	
10.	
11.	
12.	





Jelöld be a diagramon a havi vérszintjeidet, hogy lásd, hogy alakult az év során, hol kell még javítani, hogy egyenletesen jó eredményeid legyenek!

LABORVIZSGÁLATAIM

DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	
DÁTUM		ELTÉRÉSEK:	

EGYÉB ORVOSI VIZSGÁLATOK

DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	
DÁTUM		VIZSGÁLAT LEÍRÁSA, EREDMÉNY	

MILYEN BETEGSÉGEIM VOLTAK AZ ÉVBEN?

METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	
METTŐL MEDDIG		BETEGSÉG, GYÓGYSZER	

CSALÁDI ESEMÉNYEK 2023-BAN



Január	Február	Március	Április
Május	Június	Július	Augusztus
Szeptember	Október	November	December

ÍRD BE, MELYIK HÓNAPBAN TÖRTÉNT NEVEZETES CSALÁDI ESEMÉNY NÁLATOK! SZÉP EMLÉK LESZ VISSZANÉZNI!



Hozzávalók:

KEDVENC ÉTELEM:

_____ ..... mg phe/adag

Elkészítése:

Kedvenc sütim:

Elkészülési idő: ..... perc ..... mg phe / db (szelet)

Hozzávalók

Elkészítés



KEDVENC IDÉZETEIM



AMIK SEGÍTENEK, AMIKOR ROSSZKEDVŰ VAGYOK



A mi KEDVENC idézeteink NEKTEK!

"Ha meg tudtad álmodni, meg is tudod csinálni!" (Walt Disney)

"Az igazi boldogság nem attól függ, hogy körülötted mennyi ember van, hanem attól, hogy mennyire szereted őket."

(Amit Ray)

"Azok a dolgok tesznek egyedivé, amiben különbözök másoktól."

(Alan Alexander Milne)

"Egy napon, amikor Micimackó éppen nem csinált semmi fontosat, de azt remekül csinálta, az jutott eszébe, hogy felkeresi régi barátját, Róbert Gidát, hogy megnézze, ő vajon csinál-e valamit. Ha ő sem, akkor esetleg csinálhatnák akár együtt is, mert nincs annál kellemesebb, mint semmit sem csinálni egy jó barát társaságában."

Elérhetőségek, közérdekű információk:

Budapesti gondozóközpont: Semmelweiss Egyetem Gyermekklinika , Bókay utcai részleg (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 országos érdekképviseleti szervei:
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, Danone Hungary Kft. . Illusztrációként saját készítésű fotókat, vásárolt képeket, engedélyezett fotókat és canva.com, pixabay.com és freeimages.com weblapokon közzétett képeket használunk fel.)

Like PKU MAGAZIN
Lájkolj bennünket a Facebook-on!

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

2023. január



Támogasd adód

1%-ával, a

Magyarországi PKU Egyesületet



Szuperhösöknek is szükségük van segitségre

Adószám
19662594-1-42

Hogyan lehet csatlakozni a Magyarországi PKU Egyesülethez?

Ilyen egyszerű!

Írj egy e-mailt, hogy tag szeretnél lenni:

PKU@PKUEGYESULET.HU