PKU Magazin

XI. ÉVF. 1. SZÁM



FÓKUSZBAN: A FÓKUSZÁLÁS

ALVÁSI PROBLÉMÁK ÉS A PKU

SPORTOLÁSRA FEL!

TERÍTÉKEN: ŐSZI FINOMSÁGOK

PKU-SOK ÉS EGYÉB VELESZÜLETETT ANYAGCSEREBETEGSÉGGEL ÉLŐK ÉLETMÓD-MAGAZINJA

TARTALOM

03

SZERKESZTŐI LEVÉL

04

FÓKUSZBAN:
A FÓKUSZÁLÁS

- Mi a fókuszálás?
- Mi történik bennünk fókuszálás közben?
- A PKU és a fókuszálás
- Hogyan vehetjük észre, ha baj van a fókuszálással?





8

ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

16

CSODABOGÁR - HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK? A PKU MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

22

B-VITAMINOK: A KISIMULT IDEGRENDSZERÉRT

24

GALAKTIKA - 5 ÉTEL, AMIHEZ A KÖLEST HASZNÁLHATOD

27

ELÉRHETŐSÉGEK, INFORMÁCIÓK

KEDVES DIÉTÁZÓINK ÉS CSALÁDOK!



Üdvözlünk benneteket legújabb kiadásunkban, ahol az összpontosítás körül forognak gondolataink.

A fókuszálás, mint mentális erőfeszítés, nélkülözhetetlen a mindennapi életünkben, különösen, amikor kihívásokkal teli feladatokkal nézünk szembe. Ez a szám mélyrehatóan vizsgálja, mi történik velünk fókuszálás közben, és különleges figyelmet fordítunk arra, hogyan befolyásolja a PKU a koncentrációs képességeinket. A Csodabogár-rovatban praktikus tanácsokat, tippeket adunk ahhoz, hogy hogyan maradhatunk fókuszáltak és kezelhetjük a PKU által okozott esetleges másodlagos veszélyeket.

A fókuszáláshoz fontos tényezőkre: az alvás fontosságára, míg a B-vitaminok szerepére és bevitelére is szenteltünk egy-egy cikket, hiszen mindkettőt befolyásolja a helyesen betartott diéta... de hogy hogyan, olvassátok el a cikkben!

Végül, de nem utolsósorban, a "Galaktika" oldalain a galaktozémiás olvasóink számára Simon Erika kínál ötleteket egy fókusz-támogató gabona, a köles sokoldalú felhasználásához.

Bízunk benne, hogy ez a kiadás értékes betekintést nyújt és inspiráló olvasmány mindenki számára. Fedezzük fel együtt az összpontosítás erejét és annak jelentőségét mindennapjainkban.

Üdvözlettel,

Mészárosné Molnár Tímea
SZERKESZTŐ

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

A fókuszálás szükséges a hatékony tanuláshoz, a munkavégzés minőségének javításához, a döntéshozatali képesség élesítéséhez és a kreatív gondolkodás elősegítéséhez. Segít elkerülni a figyelemelterelődést, így növelve a produktivitást és javítva az információfeldolgozást. A fókuszált állapot elérése és fenntartása kulcsfontosságú az érzelmi jóllét és az általános mentális egészség szempontjából is.

Mi a fókuszálás?

A fókuszálás egy összetett mentális folyamat, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy figyelmét egy meghatározott feladatra, tevékenységre vagy gondolatra irányítsa, miközben minimalizálja a külső vagy belső zavaró tényezők hatását. Ez a képesség kulcsfontosságú a hatékony tanulásban, problémamegoldásban és a napi feladatok elvégzésében.



A fókuszálás lényegében azt jelenti, hogy **az egyén koncentrál egy adott feladatra vagy tevékenységre, miközben minimalizálja a zavaró hatásokat**. Ez az agyi funkció lehetővé teszi, hogy hatékonyan kezeljünk információkat, javítsuk a tanulási és problémamegoldó képességeinket. A fókuszálás **hiánya nemcsak a teljesítményt befolyásolhatja, hanem a stressz-szintet is növelheti**.

A fókuszáláshoz szükséges az agy több területének összehangolt működése. Ez magában foglalja a figyelem központjait, amelyek szabályozzák, hogy mire irányítjuk a figyelmünket, és azokat az agyi területeket, amelyek segítenek elnyomni a zavaró ingereket.

A fókuszálás nem csak az információfeldolgozásra korlátozódik, hanem a döntéshozatali és problémamegoldó képességeket is befolyásolja. A jól fókuszált elme gyorsabban és hatékonyabban képes megoldani a felmerülő problémákat, és segít abban, hogy ne tévedjünk el az adott feladattól. Ez különösen fontos olyan helyzetekben, ahol a pontos és gyors döntéshozatal létfontosságú, például a munkahelyi feladatokban vagy a tanulmányok során.

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

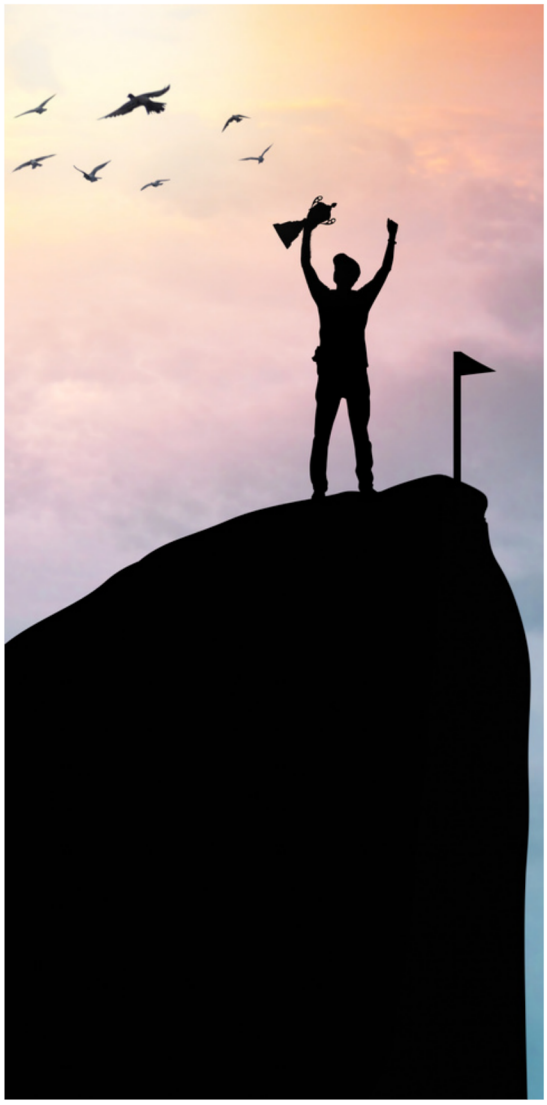
A fókuszáló képesség fejleszthető különböző technikák és gyakorlatok segítségével. A **meditáció**, tudatos jelenlét, és a zavaró tényezők minimalizálása mind-mind segít abban, hogy a fókuszálás sikeres legyen.
Ezen kívül:

- a megfelelő pihenés,
- az egészséges táplálkozás, és
- a testmozgás is

kulcsfontosságú szerepet játszik a mentális élesség és a koncentrációs képesség fenntartásában. A fókuszálás fejlesztése tehát komplex folyamat, amely az **egész életmódunkat érintheti**.

Fókuszban tartani, fókuszban maradni...

A fókuszálás kulcsfontosságú a hatékony és célirányos munkavégzésben, mivel lehetővé teszi, hogy az agyunk teljes figyelmét egy adott feladatra összpontosítsuk. Ez csökkenti a figyelemelterelés lehetőségét, így javítva a teljesítményünket és növelve a produktivitásunkat. Egy jól fókuszált elme nagyobb mértékben képes az információk feldolgozására, jobb döntéseket hozni, és eredményesebben old meg problémákat.



A fókuszálás hiánya könnyen elterelheti a figyelmünket, ami csökkentheti a hatékonyságot és növelheti a hibák számát. A zavaró környezeti tényezők, mint például a folyamatos értesítések vagy a multitasking, megnehezíthetik a fókuszálást, ami stresszhez és fáradtsághoz vezethet. A fókuszálás képessége tehát közvetlen hatással van az érzelmi jóllétre.

A fókuszálás fontossága három alapvető területen mutatkozik meg. Először is, **a fókuszálás növeli a hatékonyságot és javítja a munka minőségét.** Amikor képesek vagyunk figyelmünket egy feladatra összpontosítani, jobban el tudjuk kerülni a figyelemelterelődést, így gyorsabban és pontosabban tudunk dolgozni.

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS



Mi történik bennünk fókuszálás közben?

Amikor koncentrálunk vagy fókuszálunk, a testünkben több biológiai és kémiai folyamat is zajlik. Az agyunk aktiválja a prefrontális kéreg területeit, amelyek fontosak a figyelem és a döntéshozatal szabályozásában. Ebben az állapotban **nő a neurotranszmitterek, mint például a dopamin és a noradrenalin szintje**, amelyek javítják a figyelmet, a motivációt és a reakcióidőt. Ezzel párhuzamosan a **stresszhormonok**, például a kortizol szintje is változhat, aminek hatására növekszik az éberség szintje. Ezek az összetett folyamatok együttesen hozzájárulnak a fókuszált állapot fenntartásához.

Azaz amikor fókuszálunk, az agyunkban a koncentrációért felelős területek aktívabbak lesznek. Ilyenkor több "üzenetközvetítő" anyag (neurotranszmitter) - ami segít jobban koncentrálni - és “éberségfokozó” szabadul fel. Ezzel egyidőben a test reakcióképes marad, és néha a stressz-szint is megemelkedhet, ami tovább éberen tart.

Fáradtság esetén a neurotranszmitterek lelassulnak, a fókusz és koncentrációs képesség csökkenhet. Nehezebbé válhat a figyelem fenntartása, és szétszórtabbak, figyelmetlenek lehetünk. Ezáltal a teljesítmény is csökkenhet, ami további stresszhez és fáradtsághoz vezethet.

A neurotranszmitterek fáradtság okozta lelassulása ellen a pihenés és az alvás a legjobb megoldás, mivel ez segít újratölteni az agy energiaszintjét és helyreállítani a neurotranszmitterek egyensúlyát.

Tehát ha dekoncentráltak vagyunk, pihenjünk le és felkelés után, kipihent állapotban lássunk újra neki a munkának vagy tanulásnak.

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

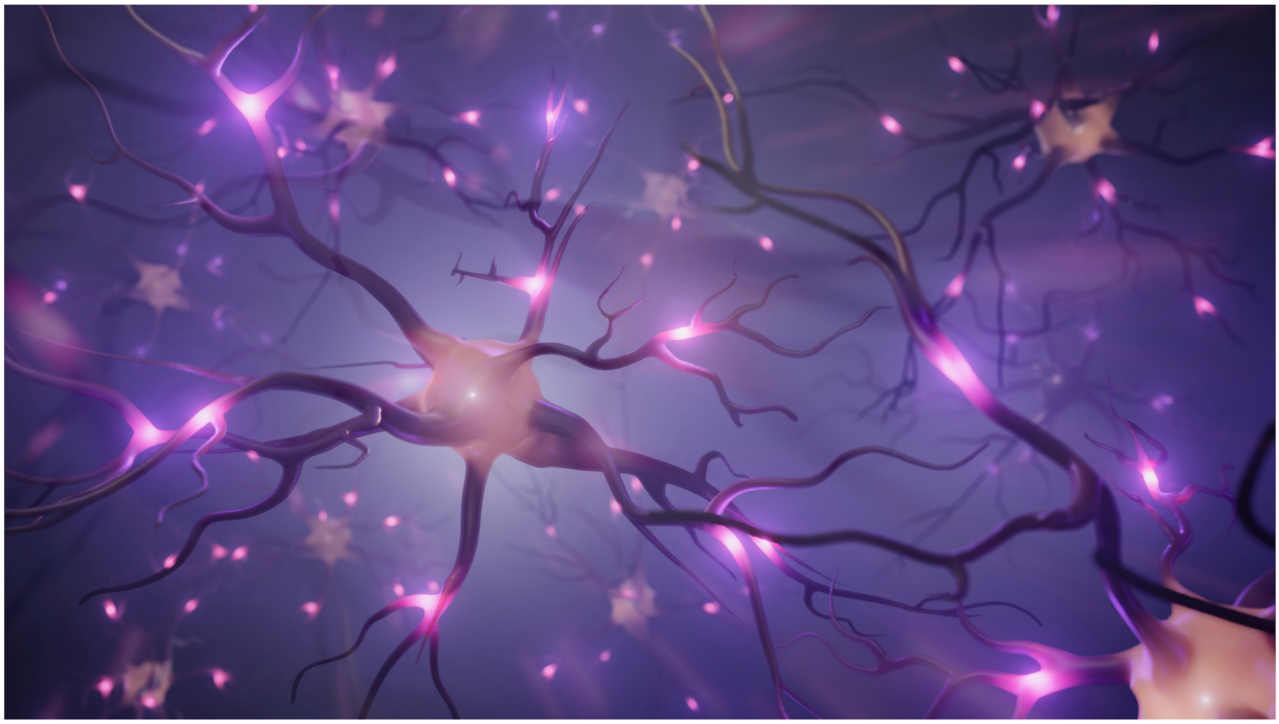
A PKU és a fókuszálás

Miért is helyezzük fókuszba a PKU Magazinban a fókuszálás témakörét? Hogyan kapcsolódik a PKU-hoz a téma?

Aki PKU-s gyermeket nevel, bizonyára tudja a választ: az emelkedett fenilalanin-szint befolyásolja az agy, az idegek állapotát és a reakciók idejét és minőségét. A koncentráció lanyhul, a fókusz fenntartásának ideje rövidül, a reakciók túlzottak lehetnek, de a reakcióidő (az információfeldolgozás és a "válasz") hosszabbodik.

Mi áll ezek hátterében?

A fenilketonúria (PKU) során fellépő neurotranszmitter-egyensúlyhiány közvetetten befolyásolhatja az agy olyan területeit, amelyek a figyelem és koncentráció szabályozásáért felelősek. Az elsődleges probléma a fenilalanin lebontásában bekövetkező zavar, ami megakadályozza, hogy ebből az aminosavból elegendő mennyiségű dopamin és más agyi kémiai anyagok, mint a szerotonin és a noradrenalin, képződjön.
Ezek a neurotranszmitterek - ahogy már írtuk előbb - kulcsfontosságúak az agy különböző folyamataiban, beleértve az érzelmi reakciókat, a motivációt és a kognitív funkciókat, így a koncentrációt is.



FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

Be nem tartott PKU-diéta (vagyis túlzott fenilalanin-fogyasztás) esetében tehát a **fenilalanin felhalmozódása miatt az agyban csökkenhet a dopamin szintje**, ami negatívan befolyásolhatja a prefrontális kéreg működését, amely felelős a figyelem, a tervezés és a problémamegoldás irányításáért. A dopaminhiány miatt **a PKU-sok nehézségekbe ütközhetnek a figyelem fenntartásában, ami alacsonyabb koncentrációt és gyengébb kognitív teljesítményt eredményezhet.**

Emellett a fenilalanin felhalmozódása más neurotranszmitterek egyensúlyát is zavarhatja és a szerotoniné is, ami szintén fontos a hangulat és az alvás szabályozásában. Az ilyen típusú egyensúlyhiányok következtében a PKU-sok gyakran tapasztalhatnak alvászavart, ami tovább ronthatja a nappali figyelem és koncentrálásban.

A kognitív funkciók, mint a figyelem és a koncentráció - ahogy általánosan - a PKU-soknál is nagymértékben függnek az egészséges alvási mintától. Ha egy PKU-s rosszul alszik, az közvetlenül befolyásolhatja a következő napi koncentrációs képességét.

A szakértők ezért hangsúlyozzák az **alvásminőség javításának fontosságát** a PKU kezelésében, ami hozzájárulhat a jobb nappali teljesítményhez és az általános életminőség javulásához.

Tehát a PKU komplex módon befolyásolja az agy kémiai és biológiai működését, ami kihívásokat jelenthet a koncentráció és a kognitív funkciók szempontjából. A kezelés során ezért fontos figyelembe venni nemcsak a diétázó fenilalanin-szintjét, hanem az általános agyi egészséget és a kognitív támogatást is. Ezért is végeznek kognitív teszteket kontrollok során, hogy felmérjék az agyi működések (koncentráció, reakcióidő, tanulási képességek) általános állapotát.

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

Hogyan érheti el a PKU-s, hogy jobban tudjon fókuszálni?

A PKU-sok számára a jobb koncentráció elérése több összetevőn alapul. Először is, az étrendi szabályozás, a fehérjeszegény diéta betartása kulcsfontosságú. **A tápszer bevitelének szigorú szabályozása és a megfelelő táplálkozás, amely elegendő tirozint és más szükséges tápanyagokat biztosít, segíthet az agyi funkciók optimalizálásában.**

A fenilketonúria (PKU) kezelése során a megfelelő fókuszálás elérése érdekében alapvető fontosságú a diétás szabályozás. A fenilalanin szintjének gondos kezelése - speciális, alacsony fehérjetartalmú diétával - elengedhetetlen. Emellett fontos a megfelelő táplálkozás, amely biztosítja az agyműködéshez szükséges tápanyagokat, például a tirozint és esszenciális vitaminokat.



A mentális egészség támogatása is kulcsfontosságú a PKU-s betegek számára. A stresszcsökkentő technikák, mint a meditáció, jóga vagy relaxációs gyakorlatok segítenek a mentális egészség elérésében.

FÓKUSZBAN

A FÓKUSZÁLÁS

Hogyan vehetjük észre, ha baj van a fókuszálással?

Óvodásoknál
a gyermek gyakran vált tevékenységek között anélkül, hogy befejezné azokat, nehezen tud hosszabb ideig egy helyben maradni vagy egy feladatra koncentrálni, és könnyen elterelődik a figyelme.

Iskolásoknál
tanulási nehézségek, a figyelmetlenség az órákon, a házi feladatok elvégzésében nehézségek.
Fontos a szoros együttműködés a kezelőorvossal és az iskolával a megfelelő támogatási stratégiák kidolgozása érdekében.

Felnőttkorban

befolyásolhatják a munkateljesítményt, az egyetemi tanulmányokat, vagy akár a mindennapi tevékenységek végrehajtását is. Jelek lehetnek a figyelemelterelődés, a feladatok befejezésével kapcsolatos nehézségek, vagy a tanulási kihívások.
Felnőttkorban azonban nehezebb észrevenni és detektálni a magas fenilalanin-szint miatti fókuszálatlanságot, a kognitív képességek csökkenését, mivel azt könnyebb fáradtságra, alváshiányra, stressz okozta dekoncentráltságra, illetve általános problémákra fogni.
Fontos, hogy a PKU-s felnőttek rendszeresen ellenőrizzék fenilalanin-szintjüket és szorosan együttműködjenek orvosaikkal, dietetikusaikkal a megfelelő kezelési terv kidolgozása érdekében, beleértve a diétát, a tápszerfogyasztást, és szükség esetén a pszichológiai támogatást is.

ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

ÉLETSTÍLUS



Az alvás életünk szerves és nélkülözhetetlen része, hisz gondoljunk csak bele, a napunk majdnem 1/3-át alvással töltjük. Az alvásnak nemcsak az a funkciója, hogy kipihenjük magunkat vagy hogy regenerálódunk, hanem nagyon fontos szerepe van az egészség megőrzésében, és bizonyos betegségek kockázatainak csökkentésében is.

A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás számtalan tünet és betegség kialakulásához járul hozzá: cukorbetegség, szívbetegségek, meddőség, elhízás, depresszió, immunrendszer meggyengülése stb.

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy már egy rossz éjszaka vagy nemalvás után már kialakulnak ezek a betegségek, de több hónapnyi, vagy évnyi rosszminőségű alvás komoly rizikót jelent egészségünkre.

ÉLETSTÍLUS

ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

A biológiai ritmusuk szempontjából (kronotípus szerint) az emberek két csoportra oszthatók:

- „Pacsirták” – ők inkább reggel aktívak, korán kelnek és nem tudnak sokáig fennmaradni.
- „Baglyok” – ők este aktívabbak, nehezebben kelnek és nem tudnak korán lefeküdni.





Ritkán rendelkezünk merev kronotípussal, ez az élet során általában rugalmasan változik.

Fiatalabban általában baglyok vagyunk, idősebben viszont a biológiai ritmusunk a pacsirtákra jellemző. Ennek a biológiai ritmusnak a leglátványosabb jele az alvás, miközben ez a folyamat hat a hormonjainkra, étvágyunkra, hangulatunkra, figyelmünkre stb.



ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

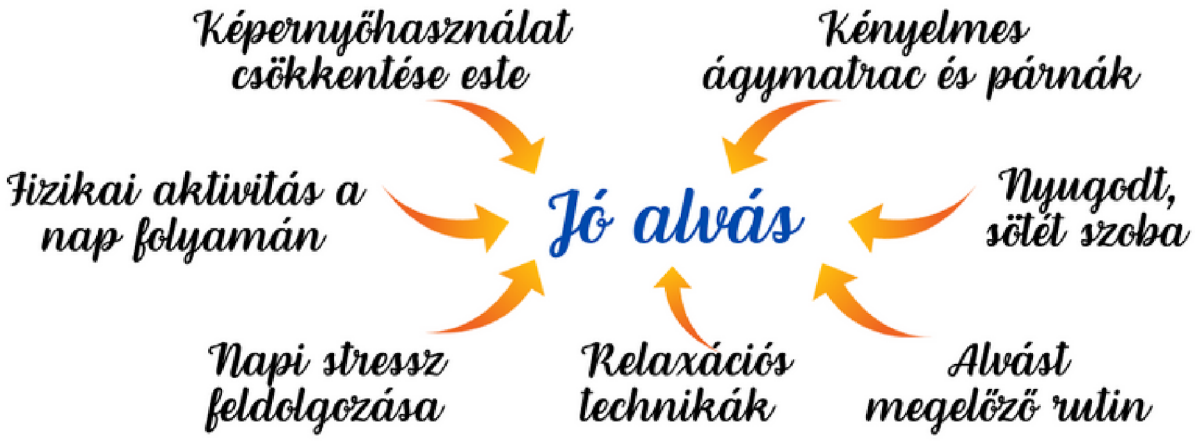
A tévhittel szemben az alvás nem egy passzív folyamat, mert alvás közben létfontosságú dolgok játszódnak le a szervezetünkben: feldolgozzunk a minket ért ingereket, hormonokat termelünk, tápanyagokat raktározunk, immunrendszerünk dolgozik stb.

Alvásunk mélysége nem állandó, különböző fázisok alkotják. Ezeket a fázisokat két nagy csoportba lehet osztani: beszélhetünk non-REM- és REM-alvásról.

A **non-REM-alvás** teszi ki az alvásidő 80 százalékát, és több fázisból áll. Ezek a fázisok sorrendben a következők: szendergés, felületes
alvás, középmély alvás, mély alvás.

A **REM-alvás** az alvásidő 20 százalékában jelenik meg. Álmaink ebben a szakaszban jelennek csak meg.

A non-REM és REM-alvás fázisai együtt alvásciklusokat hoznak létre. Egy ilyen ciklus nagyjából 90 perces, és 5-6 ilyen ciklus azonosítható egy éjszaka során.



ÉLETSTÍLUS

ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

Hány órát kell aludnunk?

Felnőtt korban a túl rövid (5 óránál kevesebb) vagy a túl hosszú (10 óránál több) alvás már károsan befolyásolhatja az egészségünket, ezért mindenképp oda kell figyelni a kialvatlansági tünetekre. De akkor hány órát is kellene aludnunk naponta?

- 0-3 hónapos korban 14-17 óra
- 4-12 hónapos korban 12-15 óra
- 1-2 éves korban 11-14 óra
- 3-5 éves korban 10-13 óra
- 6-13 éves korban 9-11 óra
- 14-17 éves korban 8-10 óra
- 18-25 éves korban 7-9 óra
- 26-64 éves korban 7-9 óra
- 65 éves kortól 7-8 óra.



ÉLETSTÍLUS

ALUDNI JÓ ÉS FONTOS IS!

Mit tehetünk azért, hogy jól aludjunk el?

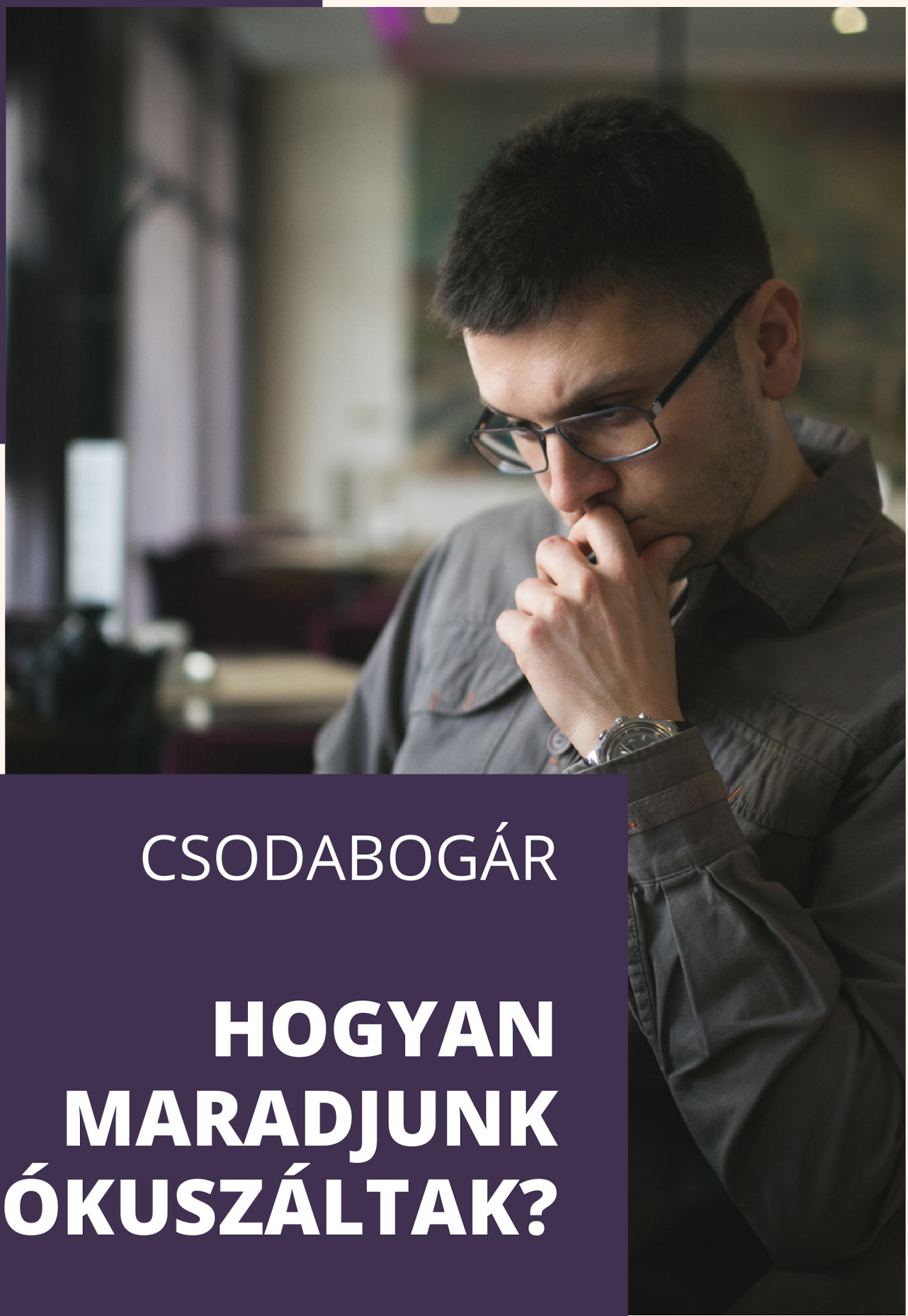
- Több testmozgás kedvez az elalvásnak, de lefekvés előtt 3-4 órával már intenzív mozgást ne végezzünk!
- Lefekvés előtt 2 órával vacsorázz! Fogyassz magas fehérjetartalmú ételeket, és kerüld a nehéz, zsíros esti fogásokat!
- Uzsonnázz! (így kevesebb vacsi is elég lehet)
- Lassú felszívódású szénhidrátot fogyassz!
- Kerüld a koffeint! Energiaitalt 14 óra után már ne igyál!
- Inkább gyógynövény teát válassz (citromfű, levendula, macskagyökér)!
- Az alváshoz teremts nyugodt környezetet, készülj fel az alvásra. Alvás előtt ne dolgozz, ne olvass e-maileket! Lefekvés előtt ne használj telefont, laptopot, mert a kék fény megzavarja az alvási ritmust! Ne tv-re, rádióra aludj el!
- Relaxálj! A stressz, az aggódás olyan anyagokat szabadít fel az agyban, amik az ébren maradást segítik elő.

A pihentető alvás és a bioritmus fenntartása nem más, mint megelőzés, mert a testi és lelki betegségek kockázatát egyaránt csökkenti! A megfelelő minőségű és mennyiségű alvás ugyanolyan fontos alappillére az egészséges életmódnak, mint a helyes táplálkozás és a testmozgás! Figyeljünk oda rá!

Forrás:
https://www.dietaajanlas.hu/aludni-jo-es-fontos-is/
https://www.sleepfoundation.org/

Simon Erika dietetikus
Tel: 0630 957 9990
E-mail: erika.simonova@gmail.com
https://www.facebook.com/SimonEraDiet





CSODABOGÁR

HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

PKU ÉS MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

A PKU és a vele járó szigorú diéta önmagában is komoly kihívást jelent az ember életében, de társulhatnak hozzá egyéb tünetek is, amelyek nem könnyítik meg a hétköznapokat.

Az ADHD, azaz figyelemhiányos hiperaktivitás zavar, és ennek kísérő tünete, az úgynevezett EFD (executive function deficit) mely a végrehajtó funkciók nem megfelelő működését jelenti. Ez egy a PKU-hoz kapcsolódó probléma lehet, ami több életterületet is érint. A diétázónak nehezére eshet a célirányos cselekvés, azaz a feladatok ütemezése, elkezdése és befejezése, a több lépésből álló utasítások megjegyzése és feldolgozása, mindennapos tervezési és szervezési feladatok, és általában véve a huzamos ideig tartó koncentráció.

Ha az alábbi tüneteket észlelik, érdemes megvizsgálni, hogy található-e összefüggés a PKU-val:

- **Memóriazavarok**
- **Probléma az információk gyors feldolgozásakor**
- **Szorongásos tünetek**
- **Depresszió**
- **Az általános szociális és érzelmi helyzetek kezelésének nehézségei**

Köztudott, hogy amikor egy diétázó felhagy a diétával, akkor megemelkedik a Phe-szintje.

Ami talán kevésbé egyértelmű, az az, hogy még komoly diéta mellett is jelentkezhetnek funkció zavarok, további pszichiátriai tünetek egyaránt. Többen küzdenek különböző erősségű problémákkal a figyelem, a munkamemória és a feldolgozás sebessége miatt, másoknál pedig szociális, érzelmi vagy pszichológiai tünetek jelentkezhetnek.

Még a fenilalanin-szint enyhe emelkedése is a tünetek súlyosbodásával járhat.

HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

A PKU MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

Tanulmányok kimutatták, hogy a PKU-s felnőttek 52%-a tapasztalja a pszichiátriai distressz tüneteit.

A következő tünetek fordulhatnak elő a diétázóknál:

- Újra és újra jelentkező kellemetlen képzetek vagy gondolatok megjelenése (Obszesszív-kompulzív zavar, OCD)
- Interperszonális érzékenység hiánya
- Paranoia
- Súlyos magatartási zavar
- Számtalan PKU-s diétázó emellett beszámol a figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenesség (ADHD) tüneteiről is.

„Kontrolláld a Phe szintedet! Akkor se add fel soha, ha az magas! Dolgozz tovább azon, hogy lejjebb menjen – ez a legfontosabb!"
(felnőtt PKU-s)

Mindez ijesztően hangzik, de szerencsére az ezzel kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy az ezzel kapcsolatos nehézségek részben megfordíthatók azáltal, hogy **a diétázók szigorúbb ellenőrzést tartanak fenn a fenilalanin-szintjük felett**.

Emellett tanulható az is, hogy hogyan lehet viszonylag zökkenőmentesen együtt élni ezekkel a tünetekkel és kontrollálni azokat.

Számtalan egyszerű javaslat segíthet ebben, más PKU-s felnőttek, illetve a kezelőorvosok tapasztalati alapján. **Már az is nagy előrelépés, ha egy PKU diétázó felismeri magán a végrehajtó funkciók zavarának tüneteit, mert a tudatosítást követően sokkal könnyebb azok kezelése is.**



„Az első számú kérdés, amelyet kapok, mindig az ADHD-val kapcsolatos. A PKU-s felnőttek kérdéseinek többsége ugyanabból az aggodalomból fakad: lehet, hogy ADHD-s vagyok?"
(Kevin Antshel, PhD, Syracuse University)

HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

A PKU MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

Javaslatok a figyelem és koncentrációzavarral kapcsolatban, tünetekkel kapcsolatos nehézségek kezelésére

Még az odafigyeléssel végzett alacsony fenilalanin tartalmú diéta során is befolyásolhatja az aktuális Phe-szint a végrehajtó funkció képességeit. Érdemes a vér Phe-szintjének rendszeres tesztelésével, és a még tudatosabb, ellenőrzött diétával kontrollálni ezeket a tüneteket, sok beteg látványos javulásról számolt be, amikor jobban elkezdett odafigyelni a fentiekre.

Emellett néhány egyszerű rutin bevezetése szintén nagy segítséget nyújthat a tünetekhez kapcsolódó nehézségek kezelésében. Az alábbi tippek ehhez kívánnak segítséget nyújtani.

Tippek a napi tevékenységek könnyebb kezeléséhez:

- Ellenőrizd folyamatosan az ételeid Phe-tartalmát. Rendszeresen küldj vérmintát a gondozóközpontba, ezzel ellenőrizheted a diétádat! Ezzel az egészségedet is véded, hiszen az eredmény tudatában, a dietetikusoddal megbeszélve, változtatható a diéta. Légy kitartó, ha visszaesnél, kezdd újra!
- Ismerd fel a negatív viselkedésmintáidat és dolgozz ki tervet arra, hogyan lehet könnyen túljutni ezeken. Például gyorsan dühbe gurulsz, ha reményvesztett, elkeseredett vagy? Gondold át, hogyan reagálhatnál másképpen, és próbáld meg emlékeztetni magad már azelőtt, hogy eluralna a reménytelen hangulat.
- Használd a mobilodat, iPadet, vagy számítógépet az időmenedzsmenthez. Tégy emlékeztetőket a naptáradba, vagy küldd el saját magadnak e-mailben a menet közben felmerülő tennivalókat.
- Ha nem érzed magadat elég erősnek, akkor feltétlenül fordulj pszichológus szakemberhez!



HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

A PKU MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

Tippek ahhoz, hogy fókuszban maradj:

- Alakíts ki egy fix munkahelyet magadnak, ha otthon dolgozol.
- Egyszerűsítsd a lehető legjobban a feladatokat, tennivalókat.
- Használd azokat a technikai eszközöket, amelyek segítik a munkádat. Számoláshoz vesd be a számológépedet, az íráshoz használj laptopot, vagy asztali gépet.
- Próbálj ki egy időzítőt (vannak már nagyszerű, ingyen használható online programok is erre), így jobban látod a különféle tevékenységek időigényét, és könnyebben nyomon tudod követni a projekteket, feladatokat.
- A nagyobb projekteket bontsd apróbb részfeladatokra, amelyeket egyszerűbb kezelni és feldolgozni.
- Készíts listákat a tennivalókról, és pipáld ki/töröld azt, amit már elvégeztél. Menet közben is felvehetsz új teendőket a listára, illetve csoportosíthatod azokat.
- Tedd fontossági sorrendbe a listán szereplő feladatokat aszerint, hogy mennyire fontos, illetve mennyire sürgős az adott tennivaló. Érdemes rögzíteni a határidőket is.
- Ne büntesd magad, ha valami nem sikerül tökéletesen! Csak törekedj arra, hogy a legjobbat hozd ki magadból!
- Jutalmazd magad! Befejeztél végre egy nagyobb projektet a munkahelyeden? Ideje apró ajándékkal ünnepelni!
- Becsüld meg az apróbb sikereket is – tűzz ki magadnak a kisebb feladatok elvégzéséhez is szórakoztató díjakat, hogy ne feledkezz meg róluk!



HOGYAN MARADJUNK FÓKUSZÁLTAK?

A PKU MÁSODLAGOS VESZÉLYEI

Gyakorlatok a jobb memóriáért

- A hosszabb bekezdéseket olvasd hangosan, vagy tégy fel magadnak kérdéseket a témával kapcsolatban, hogy könnyebben emlékezz a nehezebb részekre is.
- Köss valamilyen képet azokhoz a dolgokhoz, amelyekre emlékezned kell. Képzelj el valamilyen ismerős tárgyat és cselekvést, amelyhez köthető. Például ha egy számot kell megjegyezned, képzeld azt, hogy beírod a számológépbe, vagy tárcsázod azt a telefonodon. Könnyebb ezeknek a dinamikus cselekvéseknek a vizualizálása, mint önmagukban megjegyezni a számokat.
- Használj emlékeztetőket. Például az új, memorizálandó kifejezéseket érdemes összekapcsolni ismerős szavakkal. Ha több szót kell megjegyezni, érdemes a kezdőbetűkből kialakítani rövidítéseket, például a görög filozófusok neve esetén a „SPA" (Szókratész, Platón, Arisztotelész) vagy „SAP" (Szókratész, Arisztotelész, Platón) rövidítésekkel kialakítani emlékeztetőket.

Összpontosítási tippek:

- **Jegyzetelj! Ez mindenkinek megkönnyíti a tanulást, vagy munkát**
- **Hosszabb meetingeken, vagy más, figyelmet igénylő helyzetekben tarts magadnál jegyzettömböt és tollat. Ha csökken a figyelmed, írj le egy-két kulcsszót, vagy tégy egy jelzést magadnak a papírra. Ez segít abban, hogy ismét a tárgyra tudj fókuszálni.**
- **Ha huzamosan kell figyelned egy megbeszélésen, kérdezz sokat, így segítve saját koncentrációdat!**

Természetesen nem csak ezek a stratégiák segíthetnek. **Mindenki más, és ami az egyik embernek beválik, az nem biztos, hogy a másiknál is működik. Ne csüggedj, ha nem tapasztalsz azonnali változásokat. Dolgozz tovább a fejlődéseden, és garantáltan megjönnek idővel az eredmények is!**

Sok sikert kívánunk hozzá minden PKU-s diétázónknak!

Forrás:
http://adultswithpku.org/Managing-Your-Diet/Managing-The-Effects-of-PKU

A Nutricia Csodabogár Csapata

VITAMINSAROK

B-VITAMINOK: A KISIMULT IDEGRENDSZERÉRT

Fókusztémánkhoz kapcsolódóan azokat a vitaminokat vesszük górcső alá, amelyek a kiegyensúlyozott idegrendszert támogatják. A kisimult idegrendszer legfontosabb vitaminjai a B-vitaminok, ezen belül is a B1, a B6 és a B12.

A B-vitaminok közül a B1 (tiamin), B6 (piridoxin) és B12 (kobalamin) vitaminok kiemelkedően fontosak az idegrendszer egészségének támogatásában. Ezek a vitaminok kulcsfontosságú szerepet játszanak az idegsejtek működésében, az idegi impulzusok továbbításában és az agy egészséges működésének fenntartásában.

A **B1-vitamin, vagy tiamin**, elengedhetetlen a szénhidrátok energiává történő átalakításához, ami kulcsfontosságú az agy és az idegrendszer megfelelő működéséhez. Támogatja az idegsejtek, izmok és a szív egészséges működését. Hiánya komoly egészségügyi problémákat okozhat, mint például a beriberi betegséget vagy a Wernicke-Korsakoff szindrómát. Éppen ezért fontos a megfelelő tiaminbevitel biztosítása az étrendünkben.

A B1-vitamin (tiamin) természetes formában számos élelmiszerben megtalálható, többek között teljes kiőrlésű gabonákban, hüvelyesekben, néhány magfélében és diófélében, valamint bizonyos húsokban, mint a sertés és a baromfi. Ezen kívül a spenót, a karfiol és a burgonya is jó forrásai lehetnek a tiaminnak.

A **B6-vitamin, vagy piridoxin**, elengedhetetlen az idegrendszer egészséges működéséhez, fehérjeszintézishez és vörösvérsejt-termeléshez. Fontos szerepet játszik a neurotranszmitterek, például a szerotonin és a dopamin képződésében, amelyek befolyásolják az érzelmeket, alvást és étvágyat. **Természetes formában a B6-vitamin megtalálható húsokban (pl. baromfi, sertés), tengeri halakban, gabonafélékben, hüvelyesekben, valamint néhány zöldségben és gyümölcsben, mint a banán, avokádó, és a spenót.**

B-VITAMINOK

A **B12-vitamin, vagy kobalamin**, létfontosságú a vörösvérsejtek képződéséhez, az idegrendszer egészséges működéséhez, és szerepet játszik a DNS-szintézisben is. **Természetes formában elsősorban állati eredetű élelmiszerekben található meg, mint a hús, a hal, a tenger gyümölcsei, a tejtermékek és a tojás. Különösen gazdag forrásai a máj és a vese.**



Ahogy látjuk, a B-vitaminok természetes forrásainak szummája az, hogy olyan élelmiszerekben találhatók meg, amelyek legtöbbje a PKU- (és más fehérjeszegény) diétában tiltott, illetve a zöldségek, gyümölcsök is csak szigorú számolással fogyaszthatók.

Tehát más alternatíva kell ahhoz, hogy a szervezet megfelelő működéséhez szükséges B-vitamint bevigyük PKU-sként, illetve ahhoz, hogy az idegrendszer működését maximálisan támogassuk.

Természetesen más, a diétába beilleszthető zöldségek és gyümölcsök tudják fedezni egy részét, de az oroszlánrészét csakis a fehérjepótló tápszeredből tudod bevinni!

Ne felejtsd el: a tápszer nemcsak a fehérjét pótolja, hanem azoknak az ásványi anyagokat és vitaminokat is tartalmazza, amelyeket a magas fehérjetartalmú táplálékokkal tudnál csak bevinni természetes úton!

GALAKTIKA

5 ÉTEL, AMIHEZ A KÖLEST HASZNÁLHATOD

ALÁBBI CIKKÜNK GALAKTOZÉMIÁSOKNAK SZÓL, A PKU-DIÉTÁBAN A KÖLES SZIGORÚAN TILTOTT!!!



Szerintem a köles hallatán mindannyiunknak a kölesgolyó ugrik be, amit ropogtatnivalóként többfajta ízesítésben is megtalálhatunk a boltok polcain. Ugyanakkor a kölest ezer féle módon tudjuk az étrendünkbe illeszteni. Gyakorlatilag szinte minden ételhez felhasználható, hisz készülhet belőle leves, főétel, de még desszert is, sőt a túró helyettesítésére is alkalmas.

Most a köles felhasználásának gyakorlatához szeretnék Nektek pár hasznos tippet adni:



- **Pergős párolt köles:** hasonló módon készül, mint a rizs. Nem kell főzés előtt beáztatni, de egy szűrőn alaposan át kell mosni minden esetben! 1 bögre köleshez, mindig 3 bögre vizet kell adni (100 grammhoz 3 dl víz). A főzés elején forraljuk fel, és utána mérsékelt lángon 20 percig főzzük. Ezután zárjuk el a lángot alatta, és hagyjuk, hogy fedő alatt kihülésig magába szívja a maradék vizet. A köleshez jól illeszkedik a kömény, a koriander, a gyömbér, a petrezselyem, a bazsalikom.

- **Köleskása:** ez az étel édesen és sósan is elkészíthető a kölesből. Kiváló reggeli lehet magvakkal, növényi gurtokkal (pl. kókusz, mandula), friss gyümölcsökkel dúsítva. A kásához a kölest érdemes növényi itallal (pl. kókusz, mandula) megfőzni, így krémesebb lesz az állaga. Jól passzol hozzá a vanília, fahéj, kardamom, kakaó, mák, dió.

GALAKTIKA

5 ÉTEL, AMELYHEZ A KÖLEST HASZNÁLHATOD

- **Kölesfasírt:** mint már említettem a kölest sokrétűen lehet felhasználni a vegetáriánus étrendben pl. kitűnő alapanyag húsmentes fasírthoz is. A megfőzött kölest használjuk a hús helyett, és ugyanúgy állítjuk össze a fasírt masszáját, mint a húsos verzió esetén. Ezután kis pogácsákat készítünk és kisütjük őket. Ha szeretnénk jobban odafigyelni a zsiradékbevitelünkre, akkor érdemes a sütőben megsütni, és nem bő olajban kisütni a kis golyókat. Azt érdemes szem előtt tartani, hogy mivel a kölesnek önmagában natúr íze van, intenzívebb fűszerezést igényel.

- **Desszert:** a köles semleges íze miatt könnyedén lehet ízesíteni és tökéletes túróhelyettesítő bármilyen desszertről legyen is szó. A segítségével könnyedén készíthetünk pl. egy hamis túrós táskát is. Ehhez a töltelékhez a kölest növényi italban megfőzzük, nyugodtan szét is főzhetjük, mert akkor még krémesebb lesz az állaga, majd cukorral és citromlével ízesítjük. Ízlés szerint adhatunk vaníliát és citromhéjat is. Az így elkészített hamis töltelék tökéletesen hozza a túró ízét és állagát!

- **Szendvicskrém:** ha változatossá szeretnénk tenni a reggelinket, vagy már unjuk a margarint, akkor bátran kísérletezzünk különböző házi kencékkel. Itt is az a lényeg, hogy a kölest bátran és intenzíven fűszerezzük.

MAGYAROS SZENDVICSKRÉM (VEGÁN "KÖRÖZÖTT")



Hozzávalók:

- 100 gramm hántolt köles
- 20 gramm Szafi Reform magyaros krémes paprikás szósz alappor
- 130 gramm ALPRO cukormentes kókuszital
- só, petrezselyemlevél ízlés szerint

Recept elkészítése:

A kölest főzzük meg 3-3,5-szeres mennyiségű sós vízben, majd hűtsük langyosra és a többi hozzávalóval együtt botmixerrel krémesítsük.
Lehűtve tálaljuk.

GALAKTIKA

5 ÉTEL, AMELYHEZ A KÖLEST HASZNÁLHATOD

ALMÁS „TÚRÓTORTA” KÖLESBŐL

Hozzávalók:

- 250 gramm víz
- 1 gramm só
- 1 darab közepes alma
- 80 gramm simaliszt
- citromhéj
- 15 gramm citromlé
- 1 csomag vaníliás cukor
- 60 gramm hántolt köles
- ½ csomag sütőpor



Recept elkészítése:

Főzzük meg lassú tűzön egy csipet sóval a kölest, majd hűtsük langyosra és adjuk hozzá a többi hozzávalót. Nyersen is megkóstolható és egyénileg ízesíthető, pl. plusz cukorral, vagy több citromlével stb. Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 50 perc a sütési idő (sütő függő).

Csak akkor vágjuk fel, ha már kihűlt!



Simon Erika dietetikus
Tel: 0630 957 9990
E-mail: erika.simonova@gmail.com
https://www.facebook.com/SimonEraDiet

Köszönjük a cikket Simon Erikának, akit a fenti elérhetőségek bármelyikén elértek és szívesen segít nektek - legyen szó akár PKU, akár Galaktozémia esetén, illetve egyéb fehérjeszegény diétát igénylő anyagcserezavarról.

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, 200 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.)

2024. január



Támogasd adód

1%-ával, a

Magyarországi PKU Egyesületet



Szuperhösöknek is szükségük van segítségre

Adószám
19662594-1-42

Hogyan lehet csatlakozni a Magyarországi PKU Egyesülethez?

Ilyen egyszerű!

Írj egy e-mailt, hogy tag szeretnél lenni:

PKU@PKUEGYESULET.HU