a PKU Magazin XIII. évf. /1. szám
különszáma

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | CSODABOGÁR KLUB

PKU-VAL

UTAZOM

Tippek, ötletek, javaslatok egynapos túrákhoz, hosszú hétvégékhez, vakációkhoz és akár az országváltáshoz...

Fedezd fel a világot →











... MERT UTAZNI KELL!

AAz utazás mindig is különleges helyet foglalt el az életemben, és igazán szerencsésnek mondhatom magam, mert a PKU-nak köszönhetően rengeteg helyre eljuthattam. Belgium, Lengyelország, Németország, Ausztria, Spanyolország és Törökország mind olyan országok, ahol a PKU-val kapcsolatos események révén jártam, és ahol lehetőségem volt nemcsak tanulni és tapasztalatokat szerezni, hanem egy különleges közösség tagjaként új embereket is megismerni. Hálás vagyok ezért a sok élményért, hiszen ezek az utazások megmutatták, hogy a PKU nem korlát, hanem egy olyan adottság, amely akár még lehetőségeket is teremthet az életben.

De nemcsak a PKU kapcsán szeretek utazni – a világ felfedezése mindig is fontos volt számomra, legyen szó családi nyaralásról vagy barátokkal töltött hétvégékről. Az utazás nemcsak kikapcsolódás, hanem egy lehetőség arra, hogy megismerjük más országok kultúráját, ízeit, szokásait, és megtapasztaljuk, milyen színes és izgalmas a világ körülöttünk. A PKU nem akadálya annak, hogy elinduljunk, és bár tudatosabb tervezést igényel, nem szabad, hogy visszatartson minket attól, hogy igent mondjunk egy közös utazásra, egy baráti hétvégére vagy egy külföldi kalandra.

Ebben a különszámban olyan tippeket és történeteket gyűjtöttünk össze, amelyek segítenek abban, hogy a PKU-s étrenddel is gondtalanul útnak indulhassunk – akár egy rövid kirándulásra, akár egy hosszabb külföldi tartózkodásra. Hiszem, hogy a világ felfedezése mindannyiunknak jár, és hogy a megfelelő előkészületekkel semmi sem szabhat határt az élményeknek!

Jó olvasást és élményekben gazdag utazásokat kívánok!

Mészárosné Molnár Tímea
a PKU Magazin szerkesztője



PKU-val utazom

MINDEN ESETBEN TERVEZZ!



Szállás kiválasztása – Fő a rugalmasság

Amikor szállást keresünk, a legjobb választás olyan helyet találni, amely rendelkezik saját konyhával vagy főzési lehetőséggel. Ez lehet:
✔ Camping - főzési, konyha-használati lehetőséggel
✔ Apartman vagy Airbnb – Saját konyhával rendelkező szállás, ahol PKU-barát ételeket készíthetsz.
✔ Szálloda főzési lehetőséggel – Vannak hotelek, ahol van vendégkonyha vagy mikrohullámú sütő.
✔ Étkezést biztosító szállás – Ha nincs főzési lehetőség, érdemes előre egyeztetni, hogy tudják-e biztosítani a speciális étrendet.

🔹 TIPP: Foglalás előtt érdemes e-mailben vagy telefonon megkeresni a szálláshelyet, és érdeklődni arról, hogy biztosítanak-e diétás ételeket, vagy van-e lehetőség egyéni étkezésre.



Étkezés előzetes megtervezése
A PKU-s diéta utazás közben is betartható, ha előre tervezel!

✔ PKU-barát ételek csomagolása – Az útra vigyél magaddal könnyen szállítható, alacsony fehérjetartalmú ételeket:
- Fehérjeszegény kenyér, keksz
- PKU-barát instant tészták és snackek
- Gyümölcsök és zöldségek
- Megfelelő mennyiségű tápszer

✔ Helyi bevásárlási lehetőségek felkutatása – Az utazás előtt nézz utána, hogy a célállomás közelében van-e nagyobb szupermarket, ahol friss alapanyagokat vásárolhatsz.
✔ Hosszabb utazás esetén szállítás megszervezése – Ha külföldre utazol, érdemes utánanézni, hogy az adott országban milyen PKU-s termékek érhetők el.

🔹 TIPP: Ha repülővel utazol, nézd meg a légitársaság szabályait az élelmiszerek szállítására vonatkozóan! A tápszerekről érdemes orvosi igazolást vinni, hogy a biztonsági ellenőrzésnél ne legyen gond.



Éttermek keresése – Hol tudunk PKU-barát módon étkezni?

Ha étterembe mész, érdemes előre tájékozódni, hogy található-e a közelben olyan hely, ahol könnyebben elérhetők alacsony fehérjetartalmú fogások.
✔ Vegetáriánus vagy vegán éttermek – Bár ezek sem mindig fehérjeszegények, gyakran kínálnak olyan köreteket (pl. sült burgonya, zöldségek), amelyek megfelelőek lehetnek.
✔ Pizza és olasz éttermek – Egyes helyeken készítenek zöldségfeltétes pizzát vagy paradicsomos, zöldséges tésztát.
✔ Gyorséttermek – A sült krumpli és a saláták általában biztonságos választás lehetnek, de érdemes mindig ellenőrizni az összetevőket.

🔹 TIPP: Készíts előre egy fordított kártyát az adott nyelven, amelyen leírod, hogy milyen ételeket fogyaszthatsz és melyeket kell elkerülnöd.



PKU-soknak hasznos applikációk és közösségi csoportok

Az internet sok segítséget nyújthat az utazás során. Ezek az alkalmazások és platformok segíthetnek:
📍 HappyCow – Vegán és vegetáriánus éttermek keresése világszerte.
Gluténmentes konyha és lisztérzékeny hétköznapok - Étteremajánlások, diétás boltok, ajánlások
📍 Google Maps – Élelmiszerboltok, szupermarketek keresése a célállomás környékén.
📍 PKU-s közösségi csoportok (Facebook, fórumok) – Más PKU-sok tapasztalatainak megosztása a világ különböző részeiről.

🔹 TIPP: Csatlakozz PKU-s Facebook-csoportokhoz, ahol mások megosztják tapasztalataikat az adott országról!

PKU-val utazom

EGYNAPOS TÚRÁK

Egy egynapos kirándulás – akár városnézés, akár természetjárás, biciklitúra vagy hátizsákos kaland – mindig remek alkalom arra, hogy kiszakadj a hétköznapokból, felfedezz új helyeket és élvezd a szabad mozgást. Ha azonban PKU-val élsz, a spontaneitás helyett egy kis előzetes tervezésre van szükség, hogy biztosan kényelmesen és gondtalanul tölthesd az időt. Egy hosszabb úton, amikor a megszokott élelmiszerek és éttermek nincsenek karnyújtásnyira, kulcsfontosságú, hogy előre gondoskodj a megfelelő étkezésről és hidratálásról.

Egy hátizsákos vagy biciklitúra esetén az első és legfontosabb szempont az, hogy könnyen szállítható, mégis tápláló ételeket vigyél magaddal. A fehérjeszegény kenyérből vagy zsemléből készített szendvics, a friss vagy aszalt gyümölcsök, a könnyen fogyasztható zöldségek, valamint a PKU-barát snack, például a keksz vagy a tallér kiváló választás lehet. Ha van lehetőséged megállni egy pihenőhelyen vagy egy piknikezőhelyen, akár előre elkészített hideg tésztasalátát is vihetsz magaddal, amelyet könnyen el lehet fogyasztani egy hosszabb pihenő alatt.

A folyadékpótlásra is érdemes kiemelt figyelmet fordítani, különösen, ha sportosabb kirándulást tervezel, például biciklizel vagy egy hosszabb túraútra indulsz. Egy több rekeszes hátizsák vagy biciklis táska praktikus lehetőséget nyújt arra, hogy elegendő vizet, illetve a PKU-s tápszert is magaddal vihesd. Ha portápszered van, a shakert se hagy otthon!

A hosszabb távok és a természetben töltött idő miatt fontos lehet előre megtervezni az útvonalat, és utánanézni, hogy hol található közeli bolt vagy étkezési lehetőség, ahol szükség esetén feltöltheted a készleteidet. Ha kisvárosba vagy turisták által látogatott helyre érkezel, érdemes lehet előre keresni egy vegán vagy vegetáriánus éttermet, ahol nagyobb eséllyel találsz olyan köreteket, amelyek megfelelnek a PKU-s diétának.
Biciklis és hátizsákos túráknál mindig számolni kell azzal, hogy egyes útvonalakon nincs azonnali lehetőség az élelmiszerpótlásra, ezért érdemes mindig egy kis tartalékot is csomagolni – egy extra PKU-barát snack, egy plusz üveg víz vagy néhány tartós élelmiszer (például alacsony fehérjetartalmú müzliszelet) segíthet elkerülni a kellemetlenségeket.









Túrázz, kerékpározz, vidd el a kedvesedet egy romantikus kikapcsolódásra vagy látogass el akár egy külföldi nagyvárosba - egyetlen nap alatt!

PKU-val utazom

HOSSZÚ HÉTVÉGE







Míg egy egynapos kirándulás során elég néhány jól megválasztott snack és előre csomagolt étel, addig egy hosszú hétvége már nagyobb előkészületet igényel a PKU-sok számára. Egy három-négy napos utazás során többféle étkezési lehetőséggel kell számolni, legyen szó egy wellness-hétvégéről, egy külföldi városlátogatásról vagy egy barátokkal eltöltött hétvégéről. A tervezés itt kulcsfontosságú, hiszen nemcsak a napi ellátásról, hanem az ételek beszerzéséről és az éttermi lehetőségekről is gondoskodni kell.

Egy wellness-hétvégén gyakran a szálloda biztosítja az étkezést, így érdemes előre egyeztetni, hogy tudnak-e PKU-barát fogásokat készíteni. Ha nem, akkor jó megoldás lehet egy apartman vagy konyhával rendelkező szállás, ahol saját magadnak főzhetsz. Egy külföldi városlátogatás esetén az egyik legfontosabb lépés a helyi éttermek felkutatása, valamint a közeli boltok megismerése, ahol alacsony fehérjetartalmú ételeket szerezhetsz be. Egy ilyen utazás során praktikus lehet egy kártyát vinni az adott nyelven, amely röviden elmagyarázza az étrended sajátosságait.

A haverokkal eltöltött hétvégék gyakran spontánabbak, ezért ilyenkor még fontosabb előre gondolkodni. Ha közös főzés vagy grillezés lesz, vigyél magaddal PKU-barát alapanyagokat, hogy ne legyen gond az étkezéssel. Egy jó tipp, hogy mindig legyen nálad néhány egyszerű és gyorsan elkészíthető alacsony fehérjetartalmú étel, hogy ne kelljen kompromisszumot kötnöd a diétádban.

Egy hosszú hétvége tehát nemcsak több csomagolást, hanem nagyobb rugalmasságot és előre gondolkodást is igényel. Ha mindent jól megtervezel, a PKU sem állhat az élmények útjába, és gondtalanul élvezheted a kikapcsolódást – legyen az pihenés, városnézés vagy egy közös program a barátokkal!



PKU-val utazom

KÜLFÖLDI VAKÁCIÓ

Minél hosszabb egy utazás, annál alaposabb tervezést igényel. Míg egy hosszú hétvégére elegendő néhány jól megválogatott snack és előre csomagolt étel, egy tengerparti nyaralás vagy síelés során több étkezésről kell gondoskodni, és a megfelelő ellátás hosszabb távra történő megszervezése is elengedhetetlen.

A tengerparti vakáció során fontos, hogy előre felkutasd a helyi boltokat, piacokat és szupermarketeket, ahol beszerezheted az alacsony fehérjetartalmú alapanyagokat. Érdemes olyan szállást választani, ahol főzési lehetőség is van, hiszen a strandokon és éttermekben gyakran nehezebb megfelelő ételeket találni. A nagy melegben a megfelelő hidratáció és a tápszer megfelelő tárolása is kiemelten fontos – ezért mindig gondoskodj hűtőtáskáról vagy termoszról, ha egész nap a parton maradsz.

A téli sítúra más típusú kihívásokat tartogat. A hideg idő miatt a szervezetnek több energiára van szüksége, ezért fontos, hogy tartalmas, meleg ételekkel készülj. Az alpesi üdülőhelyeken az éttermek kínálata gyakran fehérjében gazdag fogásokra épül, így itt is érdemes előre tájékozódni és saját ételeket csomagolni. A kabinokban és apartmanokban gyakran van konyha, így érdemes olyan helyet választani, ahol lehetőséged van saját ételek elkészítésére.

Egy hosszabb külföldi utazásnál különösen fontos, hogy legyen nálad egy orvosi igazolás a PKU-ról, különösen, ha repülővel utazol és speciális élelmiszereket vagy tápszert kell szállítanod. Mindig legyen nálad orvosi igazolás a tápszerről, valamint egy rövid összefoglaló az étrendedről az adott ország nyelvén, amit éttermekben vagy boltokban használhatsz.

Bár egy külföldi utazás több tervezést és rugalmasságot igényel, a PKU nem lehet akadálya annak, hogy teljes mértékben élvezd a nyaralást vagy a síelést.





ÖSZTÖNDÍJ, TANULMÁNYÚT KÜLFÖLDÖN

Amikor egy PKU-s hosszabb időre – például egy ösztöndíj, tanulmányút vagy egy rövidebb munkaprojekt miatt – külföldre költözik, az már nem csupán egy nyaralás, hanem egy átmeneti élethelyzet. Ebben az esetben nemcsak a pár napos vagy hetes diétás megoldásokra kell gondolni, hanem arra is, hogy hogyan tudod fenntartható módon biztosítani a mindennapi étkezésedet egy idegen országban.

A legnagyobb különbség a nyaraláshoz képest az, hogy életvitelszerűen kell megszervezni az ellátásodat, és nemcsak néhány napra előre gondolkodni. Ez azt jelenti, hogy érdemes felkutatni azokat a boltokat és online áruházakat, ahol alacsony fehérjetartalmú termékeket beszerezhetsz. Ha az adott országban van PKU-s közösség vagy egyesület, érdemes kapcsolatba lépni velük, mert sok hasznos információval segíthetnek, és akár helyi beszerzési forrásokat is ajánlhatnak.

Mivel hosszabb időt töltesz el külföldön, előfordulhat, hogy étteremben is gyakrabban kell enned, ezért fontos, hogy előre begyakorold, hogyan kommunikálod az étrendi igényeidet az adott nyelven. Érdemes lehet előre lefordított kártyát vinni magaddal, amely röviden összefoglalja, hogy milyen ételeket fogyaszthatsz, és melyeket kell kerülnöd.



Mivel hosszabb időt töltesz el külföldön, előfordulhat, hogy étteremben is gyakrabban kell enned, ezért fontos, hogy előre begyakorold, hogyan kommunikálod az étrendi igényeidet az adott nyelven. Érdemes lehet előre lefordított kártyát vinni magaddal, amely röviden összefoglalja, hogy milyen ételeket fogyaszthatsz, és melyeket kell kerülnöd.

A szállás kiválasztása is nagyobb jelentőséggel bír, hiszen nem elég, ha néhány napig meg tudod oldani az étkezésedet – olyan helyet érdemes keresni, ahol főzési lehetőség is van, hogy ne legyél teljesen az éttermek és boltok kínálatára utalva.

Mivel még nem letelepedési céllal költözöl ki, az orvosi papírokkal és a helyi egészségügyi ellátással egyelőre nem kell foglalkoznod, de érdemes gondoskodni arról, hogy elegendő tápszered és speciális élelmiszered legyen a teljes időszakra.

Egy hosszabb külföldi tartózkodás izgalmas lehetőség, de a PKU miatt kicsit több előkészületet igényel. Szervezd meg jól a mindennapjaidat, és élvezd ki teljes mértékben ezt az időszakot! Így gondtalanul élhetsz egy új országban anélkül, hogy a diétád miatt aggódnod kellene!



PKU-val utazom

ORSZÁGVÁLTÁS

Amikor egy PKU-s hosszabb időre, akár évekre vagy véglegesen egy másik országba költözik, az már nem csupán egy tanulmányút vagy átmeneti kaland, hanem egy teljes életmódváltás is. Míg egy rövidebb tartózkodás során elég az élelmiszer-beszerzés és a megfelelő szállás biztosítása, országváltás esetén már az egészségügyi ellátás, az orvosi kontrollok és a PKU-s diéta hosszú távú fenntartása is kiemelten fontos szemponttá válik.

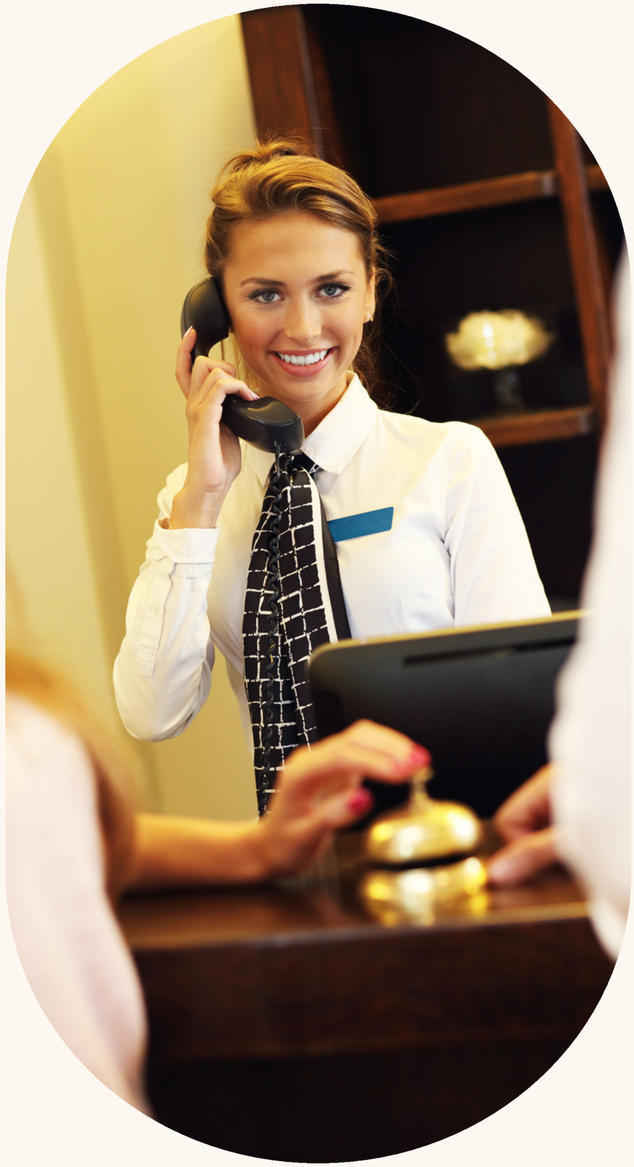
Az egyik első és legfontosabb lépés, hogy előzetesen tájékozódj arról, hogyan működik a PKU-s ellátás az adott országban. Milyen rendszerben zajlik az orvosi ellenőrzés? Van-e helyi PKU-s központ vagy egyesület, ahol segítséget kaphatsz? Hogyan lehet hozzáférni a tápszerhez és az alacsony fehérjetartalmú ételekhez? Ezek az információk alapvetően meghatározzák, hogy mennyire lesz gördülékeny az átállás az új környezetben.

Az egészségbiztosítás és az orvosi papírok rendezése is kulcsfontosságú. Nem minden ország biztosít automatikusan támogatott PKU-ellátást, így előre meg kell tudni, hogy milyen lehetőségeid vannak a rendszeres kontrollvizsgálatokra, a diétás tanácsadásra és az élelmiszerek beszerzésére. Érdemes kikérni a magyar kezelőorvosod véleményét és beszerezni minden szükséges dokumentumot, amely igazolja a betegségedet – ezekre a helyi egészségügyi rendszerbe való beilleszkedéshez biztosan szükséged lesz.

A tápszer és az élelmiszerek elérhetősége is másképp alakulhat, mint amit itthon megszoktál. Vannak országok, ahol az alacsony fehérjetartalmú élelmiszerek szélesebb választéka áll rendelkezésre, de az is előfordulhat, hogy nehezebben lehet beszerezni a megszokott termékeket. Éppen ezért érdemes előre megnézni, hogy milyen helyi vagy online boltokból tudsz vásárolni, illetve az első időszakra gondoskodni némi tartalék készletről.

Ha országot váltasz, a mindennapok rutinja is változik, ezért időbe telhet, amíg teljes biztonsággal tudod kezelni a PKU-s étrendedet az új környezetben. Kezdetben segíthet, ha felveszed a kapcsolatot a helyi PKU-s közösséggel vagy egyesülettel, ahol hasznos tippeket kaphatsz a beszerzési forrásokról, az orvosi lehetőségekről és az életmódhoz kapcsolódó egyéb fontos tényezőkről.

Bár az országváltás számos kihívást jelent, ha előre megtervezed a lépéseket és utánajársz az egészségügyi és élelmezési lehetőségeknek, akkor teljes és biztonságos életet élhetsz egy új országban is. A PKU nem lehet akadálya annak, hogy belevágj egy új kalandba – csupán egy kis extra szervezést és tudatosságot igényel, hogy minden gördülékenyen működjön az új otthonodban is!



PKU-val utazom

PKU-TÁBOROK

A PKU-s diéta mindennapos figyelmet és tervezést igényel, ami a családok számára folyamatos kihívást jelent. Éppen ezért a PKU-táborok egyedülálló lehetőséget kínálnak arra, hogy a család minden tagja kikapcsolódhasson, miközben a diéta betartása teljes mértékben biztosított. Ez az egy hét nemcsak a PKU-s gyerekek és felnőttek számára nyújt felejthetetlen élményeket, hanem a szülőknek is lehetőséget ad arra, hogy végre egy kicsit felszabaduljanak a mindennapos felelősségek alól.

A táborok egyik legnagyobb előnye, hogy az étkezésekről szakértők gondoskodnak. A dietetikus által összeállított menü garantálja, hogy minden fogás megfelel a PKU-s diéta előírásainak, így a szülőknek nem kell a megszokott tervezés és főzés terhét magukkal hozniuk. Egy hétig nem kell számolgatni, méricskélni vagy azon aggódni, hogy mi kerül az asztalra – minden biztonságos, finom és gondosan elkészített.

A táborok nemcsak az étkezések szempontjából különlegesek, hanem abban is, hogy főzési technológiákat és új recepteket is lehet tanulni. A dietetikusok vezényletével olyan módszereket ismerhetnek meg a résztvevők, amelyeket otthon is könnyedén alkalmazhatnak. Az új ízek és megoldások segíthetnek a mindennapi diéta változatosabbá tételében.

Ám ezek a táborok nemcsak az étkezésről szólnak, hanem a közös élményekről is! A szervezők gondoskodnak arról, hogy minden korosztály számára tartalmas programokkal teljen a hét. A kicsik számára játékos foglalkozások, sportprogramok és kézműves tevékenységek biztosítják a szórakozást, míg a nagyobbaknak előadások, közösségi programok és kirándulások teszik felejthetetlenné az élményt.

A táborok egyik legértékesebb hozadéka a közösségépítés. Egy olyan környezetben, ahol mindenki megérti a diéta kihívásait, és ahol senkinek nem kell magyarázkodnia, hogy miért eszik mást, igazán felszabadító érzés lehet együtt lenni. A résztvevők támogatást és inspirációt kapnak egymástól, a gyerekek pedig megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül a PKU-val.

Egy PKU-tábor többet jelent egy egyszerű nyaralásnál. Ez egy hét, amikor mindenki pihenhet, feltöltődhet, tanulhat és közösségre találhat. A szülők végre letehetik egy időre a folyamatos felelősséget, a gyerekek pedig gondtalanul élvezhetik a tábori életet anélkül, hogy a diétájuk miatt aggódniuk kellene.

A tábor lehetőséget ad arra, hogy mindenki megtapasztalja, milyen támogató és összetartó közösség áll a PKU-sok mögött. Egy ilyen hét után mindenki feltöltődve és új élményekkel gazdagodva térhet haza, tele inspirációval és új barátságokkal.

Ha egyszer elmész egy PKU-táborba, biztos lehetsz benne, hogy nemcsak egy kellemes nyaralás lesz, hanem egy életre szóló élmény is!









2025-ben a tábor helyszíne a Szalajka Liget Hotel. Időpont: június 22-27. Magyarországi PKU Egyesület tagsági leveleiben érkezik a meghívó!

PKU-val utazom

TIPPEK PKU-SOKTÓL

2000 ellenőrzött gluténmentes helyszín Európa-szerte:
iOS: https://apple.co/3eHAznj
Android: https://bit.ly/AndroidRFG

Bár a gluténmentes nem fehérjeszegény, de az ilyen éttermek kínálatában nagyobb eséllyel találsz diétás étkezéseknek megfelelő fogásokat. Ellenőrizd előre!



Rákos család

Gyakran megyünk egy napos túrákra. Ilyenkor megnézzük neten, hol van olyan étterem, ahol lehet sült krumplit, rántott gombát enni. Meg sütök fasírtot, készítek szendvicset az útra. Visszük magunkkal a déli tápszert és innivalót.

Amikor hosszabb, buszos kirándulásra mentünk ugyanúgy útravalóként fasírtos szendvicset viszünk és innivalót. Előre kiszámoltam hány napra való előre csomagolt kenyeret kell vinni magunkkal, reggelinél ott elkészítettem a napközbeni szendvicseket, ha volt lehetőség, akkor ebédre sült krumplit ettünk, este a vacsoránál pedig amit be tudunk illeszteni a diétába azt ettünk. Pl. zöldség, rizs, krumpli

Amikor apartmanban szálltunk meg, ugyanúgy vittünk magunkkal diétás kenyeret, tésztát, tejpótlót, tápszereket kiszámolva. Ott megvettük a zöldségeket, gyümölcsöket. Előre kitaláltam mit fogok főzni.

... és mindenhová viszünk még magunkkal száraz nasit, pl.tallért, diétás sajtos rudat, ami hosszabban eláll. Azt is lehet eszegetni.



Nádaskai Csilla

Amikor 2012-ben Ausztriába költöztem, kezdetben még a magyarországi biztosításom fedezte a PKU-s ellátásomat. Évente hazajártam kontrollra, és a tápszereket is Magyarországról szereztem be. Tudtam, hogy az osztrák egészségbiztosítás és az orvosok nem ismerik igazán a PKU-t, így kezdetben nehezen kaptam információt arról, hogyan juthatnék hozzá a szükséges ellátáshoz. Bár több osztrák PKU-központ is működik, végül a bécsi gondozót választottam, ahol – az akkori rendszerezési hiányosságok ellenére – sikerült beilleszkednem.

Az évek során megtapasztaltam, hogy Ausztriában minden diétás élelmiszert saját költségen kell beszerezni, és alacsony fehérjetartalmú pékárukat csak kevés helyen lehet kapni. A tápszert egyedi igénylés alapján postán küldik, és hosszú utánajárás után sikerült adó-visszatérítést igényelnem a diétás ételekre és az utazási költségekre, de ehhez hivatalos tartós betegségi igazolásra volt szükségem. A vérmintákat havonta küldöm be, az eredményeket pedig dietetikusi tanácsokkal együtt kapom meg.

Az első évek nehezek voltak, de ma már sokkal könnyebb eligazodni a rendszerben. Ha valaki PKU-val költözik külföldre, érdemes előre tájékozódni és kapcsolatba lépni másokkal, mert a megfelelő információk nélkül nagyon nehéz az átállás – de nem lehetetlen!



Molnár Tímea

Amikor utazunk, az étkezéseimet egyszerűen és rugalmasan tervezem. Az útra mindig készítek szendvicseket, de előre csak tápszerrel és kenyérrel készülök. A zöldségek kiemelt szerepet kapnak az étrendemben – grillezve, nyersen, sütve vagy főzve is szívesen fogyasztom őket. A kisétkezéseket leginkább gyümölcsökkel váltom ki, a nassolnivalókat pedig a helyi szupermarketek kínálatából választom, amelyek szintén gyümölcsalapúak. A levesek nagy kedvenceim, különösen a mediterrán országokban, ahol gyakran ez az ebédünk, vacsorára pedig zöldséges fogásokat vagy éttermekben sült krumplit és salátát szoktam kérni.

Nagyon szeretem a finom kávékat, és egy jó eszpresszó vagy cappuccino számomra nemcsak élvezet, hanem gyakran egy kisétkezést is helyettesít. Különösen utazás közben szeretek helyi kávézókat felfedezni, és kipróbálni a különböző országok kávékülönlegességeit. Nyáron pedig a fagyinak nehezen tudok ellenállni, így néha egy-egy étkezést is ezzel helyettesítek.

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)

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:
A PKU Magazin XII/1. számának különszáma (melléklete)
Terjesztés: online, a Magyarországi PKU Egyesület tagjainak e-mailben.
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.)

2025. március



PKU-val utazom

UTAZZ!

A világ hatalmas, színes és tele van felfedezésre váró csodákkal. Minden utazás egy új történet kezdete, minden úti cél egy újabb fejezet az élményeink könyvében. A hegyek, a tengerpartok, a nyüzsgő városok és az apró, rejtett falvak mind arra várnak, hogy megismerjük őket.

Az utazás nem csupán helyváltoztatás – hanem kaland, tanulás és kitáruló lehetőségek sora. Egyetlen út során ismeretlen utcák válnak ismerőssé, idegen nyelvek dallamossá, és az apró pillanatok, egy jó kávé egy eldugott kis tér sarkán vagy egy naplemente egy hegycsúcsról nézve, örökre velünk maradnak.

Ne várj a tökéletes pillanatra – a legjobb idő mindig most van! Indulj el, nézz körbe, és engedd, hogy az élmények magukkal ragadjanak. A térképek nem csupán vonalak és pontok – hanem kapuk egy nagyobb világhoz, amely csak arra vár, hogy a saját történeted részévé váljon.





