

EKSEMPEL PÅ DAGSKOST

Morgenmad:

- ⇒ 1 stor LP-Bolle (fri)
- ⇒ Med Becel og Violife ost og Syltetøj (fri)
- ⇒ Frugt (fri)

Formiddag:

- ⇒ 1 tyk skive ristet Groft LP-Brød med halv grøn finax (ca. 73g) (1 liste)
- ⇒ Med Becel (fri)
- ⇒ Frugt / grøntsager (1 liste)

Frokost:

- ⇒ Blomkålssarbonader (ca. 2 stk.) (2 ½ liste)
- ⇒ Rissalat (ca. 94 g) (2 lister)
- ⇒ Olie/eddike dressing (fri)

Eftermiddag:

- ⇒ 1 Bolle med kogte kartofler og krydderurter med Becel (1 liste)
- ⇒ Agurk—gulerod—bladselleri—radise stave (fri)
- ⇒ Peberfrugtdip (ca. 21g) (1liste)

Aftensmad:

- ⇒ 2 skiver LP-Surdejsbrød (ca. 132g) (2 lister)
- ⇒ Avocado (ca. 37g) og Banan (ca. 62g) (2 lister)
- ⇒ Rød coleslaw (ca. 200g) (2 lister)

I KØKKENET
MED EN PKU DIÆT



Kennedycentret



Gl. Landevej 7 - 2600 Glostrup
Tlf.nr.: 43260100 - Fax: 43431130
www.kennedy.dk



PKU OG DIÆTEN

PKU er en sjælden medfødt arvelig fejl i omsætningen af aminosyren phenylalanin til tyrosin. Ophobning af Phenylalanin og mangel på tyrosin kan føre til alvorlig skader på hjernen, og uden behandling vil nervesystemet blive skadet.

Af hensyn til den unges vækst og udvikling er en nøje afmålt mængde phenylalanin nødvendig. Ved at begrænse mængden af phenylalanin, som indgår i alle proteiner, i maden og samtidig give tilskud af livsnødvendige aminosyrer og tyrosin, kan man forhindre de skadelige følger og sikre en normal fysisk og psykisk udvikling, selv om man er født med PKU.

Dette fås gennem en overvejende grøn diæt.

Princippet i behandlingen består i begrænset proteinindtag gennem maden, med et diætpræparat som indeholder alle aminosyre bortset fra phenylalanin. Diæten består primært af frugt- og grøntsagsgrupper, LavProteinprodukter, vegetabiliske produkter og aminosyrertilskud. Den unge har sin egen individuelle kostplan, som skal følges nøje. Hver diæt er individuelt planlagt, efter hvilken grad den unge kan omdanne phenylalanin.

EKSEMPEL PÅ SNAKS

- ⇒ LP-Grissini
- ⇒ LP-Pastachips m. chili eller andre krydderier
- ⇒ LP-Karamelpopcorn
- ⇒ LP-Flødeboller

Alle opskrifterne kan findes på: <https://www.rigshospitalet.dk/pku>



EKSEMPEL PÅ KAGE

- ⇒ LP-Pandekager
- ⇒ LP-Vafler
- ⇒ LP-Chokolade muffin
- ⇒ LP-Drømmekage
- ⇒ LP-Kannelsnegle

Alle opskrifterne kan findes på: <https://www.rigshospitalet.dk/pku>

LISTE TABEL OG UDREGNINGSFORMEL

Protein-indhold i 100 g af fødevareren	Hvor meget skal spises for at få 25 mg Phenylalanin
1 g	50 g
1,5 g	34 g
2 g	25 g
2,5 g	20 g
3 g	17 g
3,5 g	15 g
4 g	13 g
5 g	10 g
6 g	8 g
7 g	7 g
8 g	6 g
9 g	5,5 g

Udregning af 1 liste :

1 g protein indeholder 50 mg Phenylalanin som derved er 2 lister.

Eksempelvis fra makrel i tomat -

Næringsindhold pr 100 gram:

Energi: 419 kJ

Fedt: 3,7 g

Protein: 13,7 g

Dvs. 100 g makrel i tomat : 13,7 x 50
= 685 mg phenylalanin

På 1 liste makrel i tomat må du spise:

$$\frac{25 \text{ mg Phe}}{685 \text{ mg Phe}} \times 100 = 3,6 \text{ gram makrel i tomat}$$

Du kan godt afrunde til 4 g makrel i tomat på 1 liste.

SØDESTOFFER

Det er vigtigt at tjekke madvarer og læskedrikke for sødestofferne Aspartam (E951), NutraSweet, Neotam (E961), Aspartam-Acesulfam (E962) og Advantam (E969) da en med PKU ikke må indtage disse.

TEENAGERE

For de fleste teenagere er det et stort ansvar at lære hvordan de selvstændigt bedst muligt tager ansvar for deres PKU. Da de stadig har brug for en hjælpende hånd til at holde diæten, er det vigtigt med et godt samarbejde med køkkenet.

Derudover betyder god smag, anretning, servering også noget. Det sidste de unge vil, er at føle sig til besvær og følelsen af at være anderledes.

Nogle teenagere synes deres PKU er styrende i hverdagen. Dette viser de ved at gøre oprør mod diæten og spise mere ukontrolleret. Det øger indholdet af phenylalanin i blodet. En akut påvirkning kan blandt andet ytrer sig som træthed, uro og koncentrationsbesvær.

HVOR KAN MAN FINDE INSPIRATION

Opskrifter kan findes på:

⇒ <https://www.rigshospitalet.dk/pku>

⇒ <http://www.pku.com/recipes/>

PRODUKTER

Indkøb af LP-produkter foretages på nettet, via nogle danske og udenlandske hjemmesider.

Når man køber LavProtein produkter skal man være opmærksom på om de er uden protein eller med et lavt proteinindhold. Da dette betyder noget for den mængde som kan spises.

LP-produkter kan godt indeholde meget protein eller phenylalanin. Derfor kan også disse produkter skulle omregnes til lister.

Hvordan køkkenet får de nødvendige produkter aftales mellem køkkenet og forældre.

FORBEREDELSE

- ⇒ Sørg for at der er de LavProtein Produkter som skal bruges til ugens mad.
- ⇒ Der skal bages brød flere gange ugentligt—LP-brød er en stor bestanddel af diætkosten.
- ⇒ Der skal særskilt koges/steges mad for at sikre det korrekte phenylalanin niveau.
- ⇒ Proteinholdige fødevarer skal vejes af og udregnes hvor mange gram den unge må få tilpasset kostplanen.

GRØN DIÆT

Grøn diæt består udelukkende af grøntsager, frugt, LP-produkter og vegetabiliske produkter. **Dog indgår bælgfrugter som bønner, linser og ærter ikke i kosten** da disse fødevarer har et højt indhold af protein.

Frugt og grønt er opdelt i grupperne grøn, gul og rød efter deres phenylalanin og protein indhold.

Skulle opstå tvivl kan der findes information i pjecen Ombyttningslisten eller hos Ernæringsenheden i Center for PKU tlf. 43 26 01 44.

LISTE SYSTEM

Fødevarer hvor der kun er angivet protein, udregnes phenylalanin efter reglen: 1 g protein indeholder 50 mg phenylalanin.

1 liste = 25 mg phenylalanin

Antallet lister om dagen er individuelt afhængig efter hvor godt phenylalanin omsættes.

Ombyttningslisten kan bruges som inspiration til at variere maden inden for samme antal lister.