

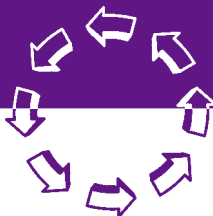
METABOLÍK

časopis nejen pro dietáře
březen/marec

Česko-slovenský

časopis nielen pre dietárov

2006, ročník 6, číslo 1



Člověk je zrozen
ke vzájemné pomoci

„Svým zpěvem kazí zpěv“



Jistě to mnozí z vás znají – legrační mailíky, které asi každému z nás, kdo e-mail vlastní, někdy do schránky přišly. Nedávno mi kamarádka poslala několik citátů ze žakovských knížek. Pobavila jsem se, ale nad jedním se také trochu více zamyslela. Četla jsem: „Svým zpěvem kazí zpěv.“

Pro některé rodiče se žakovská knížka stává díky spisovatelské zručnosti některých vyučujících pravidelným čtením – a ne

vždy příjemným. Při čtení výše uvedené poznámky jsem si vzpomněla na dobu, kdy i mé děti navštěvovaly základní školu a leckdy s některým z předmětů, které vyžadují určité „umělecké“ nadání, bojovaly.

Při troše inteligence se dá naučit, že $3 \times 3 = 9$, že Karel IV. založil Univerzitu Karlovu v roce 1348, že hlavním městem Francie je Paříž ... Nemá-li však někdo vlohy pro malování, zpěv, tělocvik a případně ruční práce, těžko ho za to trestat! Ať už poznámkou v žakovské knížce nebo dokonce zhoršenou známkou z daného předmětu.

A po delším uvažování jsem se dostala ještě dál. Neplatí to jen při „talentových“ předmětech ve škole. Mnozí rodiče mají velké ambice a od svých dětí očekávají jejich naplnění. Ale někdy si nejsou schopni upřímně přiznat, kam až možnosti jejich dítky sahají.

A tak, budete-li něco od svého dítěte vyžadovat, zamyslete se nad tím, zda je v jeho silách to zvládnout. V opačném případě mu totiž snižujete jeho sebevědomí, neboť dítě by se vám chtělo zavděčit a ukázat, že to pro vás udělá... ale nebude-li to v jeho fyzických či psychických možnostech, může si z toho dělat „těžkou hlavu“ a někdy se dostaví i deprese. A to přece pro své dítě nikdo nechceme!

Mirka Plecítá

POZNALI JSME HISTORII, VĚNUJME SE SOUČASNOSTI

Dieta při fenylketonurii a možnosti usnadňující její dodržování

Překlad článku z časopisu „PKU News“ 2005, vol. 16, číslo 3

Vychovat své děti k tomu, aby byly nezávislé a přesto dodržovaly PKU dietu, je pro některé rodiče takřka nesplnitelný úkol. Dieta vždy znamenala a bude znamenat pro rodiny s fenylketonurií velký problém. Tento článek se objevil v zinním informačním bulletinu pro rok 1996. Když mi jeho spoluautorka Teresia Golbergová nedávno řekla, že kopii článku dává každé rodině s fenylketonurií, se kterou se setká, rozhodl jsem se jej znovu publikovat. Rady a informace, které v tomto článku spolu s Dr. Pelcovitzem poskytují, se mi zdají být i v současnosti stejně závažné jako kdykoli předtím. Teresia Golbergová provozuje nyní soukromou praxi na Long Islandu ve státě New York, ve které se specializuje na léčbu metabolických chorob. Dr. Pelcovitz je profesorem pedagogiky a psychologie na Yeshiva University v New York City.

Zeptáte-li se kterýchkoliv rodičů, jaký je jejich největší problém s PKU dietou, s velkou pravděpodobností vám odpoví: „pít dietních preparátů“. Některé děti toto „mléko“ odmítají již od velmi nízkého věku. Tento problém může trvat jen několik dní, někdy však také po značně dlouhou dobu. Konflikt, který v této souvislosti nastává, může negativně ovlivnit vztah rodičů s ostatními členy rodiny stejně jako i léčbu metabolického onemocnění dítěte. Ve snaze pomoci rodinám s těmito i jinými potížemi, které se týkají dodržování diety, jsme požádali Dr. Davida Peltovitze, primáře oddělení psychologie dětí a dorostu z lékařské fakulty Cornellovy univerzity v New Yorku o příspěvek na toto téma pro naši skupinu, pomáhající rodičům dětí s metabolickými choro-



bami z metabolického centra nemocnice North Shore University Hospital v Manhassetu ve státě New York. Později jsme všechny myšlenky a nápady, vzniklé na podkladě tohoto setkání, uveřejnili (Pelcovitz, D. and Goldberg, T.: Enhancing nutrition compliance in children: Inborn errors of metabolism as a paradigm. Topics Clin Nutr 1995; 10 (2): 73 – 81) a z uvedené práce vychází i tento článek.

Aby se zabránilo doslova zápasení s dítětem ohledně jídla, musí rodiče přistupovat k tomuto problému s naprostým klidem a chladnou hlavou. To však není při péči o dítě s fenylketonurií vůbec snadné. Všichni rodiče těchto dětí vědí, že nebude-li jejich dítě dodržovat dietu, povede to k vážným následkům. Zachovat klidný postoj za situace, kdy dítě odmítá dietní preparáty nebo jakékoliv jiné jídlo, bývá pro rodiče či opatroující osoby velmi těžké. Problematická je navíc i skutečnost, že většina následků nedodržení diety není vidět ihned. V tomto článku nabízíme doporučení, která by měla dodržování diety usnadnit.

Když je dítě ve věku, kdy obvykle začíná jíst běžnou stravu, PKU dieta se začíná od běžných jídel nápadně odlišovat. Nejen že musí vypít dostatečné množství dietních preparátů, ale navíc nesmějí jíst to, co jedí ostatní členové jejich rodiny nebo kamarádi. Přestože existuje široká nabídka potravin s nízkým obsahem bílkovin, jejich vzhled a chuť se poněkud liší od standardních pokrmů.

Potenciální problémy s PKU dietou vznikají tehdy, když se dítě dostává do věku, ve kterém začíná mluvit do toho, co jí. U batolata bývá zarputilé zápolení nad jídlem zcela běžné. V tomto věku takřka všichni rodiče mají velké problémy s jídlem ve snaze dodržet příslušný dietní režim. Téměř 80% rodičů s dětmi v batolecím věku, kteří spolupracují s naším centrem, popisuje náročné souboje s dětmi kvůli pití dietních preparátů. Obtíže s jídlem u těchto dětí nastávají někdy již v 18 měsících.

Jednání dětí v tomto věku již nese známky počínající nezávislosti. Nemůže nás tedy překvapovat, že děti s fenylketonurií začínají najednou odmítat dietní preparáty. Rodině pak mohou pomoci nejrůznější „finty“ – včetně zahušťování dietních přípravků, jejich ochucování, použití systému odměn atd. Souboje ohledně jídla mohou pokračovat po mnoho dnů nebo týdnů a situace občas končí násilným krmením nebo v horším případě nedodržováním diety. V tomto věku začínají děti jíst navíc také normální jídlo, což přináší další problémy ohledně toho, čeho kolik chtějí sníst.

Nebud'te příliš shovívaví

Metabolická choroba dítěte může v rodičích vyvolávat silné emoce, ke kterým mohou patřit i pocity viny nebo lítosti vyvolané nezbytností dietních omezení. Tyto pocity mohou vést k tomu, že se pro rodiče stává obtížné dítě omezovat. Nezapomínejte, že ono malé stvoření, se kterým jednáte, je v první řadě „dítě“ a pak teprve „pacient“! Odborná literatura o dětech s chronickými chorobami zdůrazňuje, jak je nebezpečné, když se k dítěti chováte mnohem shovívavěji, ve všem mu vyhovíte, vše mu dopřejete nebo na něj kladete daleko menší nároky. Spirála se může dát do pohybu. Dítě žádá opakovaně ujištění, že je jako každé jiné a snaží se dospěle přimět, aby se k němu chovali normálně. To může dítě přesvědčit o tom, že se neliší od svých sourozenců nebo kamarádů.

Pro děti s fenylketonurií se jídlo stává příčinou velkých šarváték. Jste-li rodič, může vám pomoci, uvědomíte-li si své skryté pocity viny a vyčítky a naleznete-li pozitivní způsob, jak se

s nimi vyrovnat. Neomlouvajte se dítěti nebo komukoli jinému v přítomnosti svého dítěte za ona nezbytná omezení. Uvědomte si, že všechna tato důsledná dietní opatření jsou projevem lásky, dokonce i přes všechny slzy a rozhořčení.

Souvisejícím problémem je tendence některých rodičů a opatrojících osob pěstovat v dítěti jeho hlubokou závislost. Obavy z možných následků fenylketonurie směřují často k přehnanému ochranářství. Bylo prokázáno, že dospívající děti s fenylketonurií jsou daleko nesamostatnější než jejich zdraví vrstevníci. Přestože jsou tyto zvýšené obavy pochopitelné, mohou dítěti vytvářet podmínky pro důraznou vzpouru. V boji příliš hýčkaného dítěte za svou nezávislost mohou být právě konflikty kvůli dietním omezením vhodným „bitevním polem“. Důležité je, abyste ze svého dítěte nedělali „mimino“. Batolata je třeba učit při jídle samostatnosti, pít z hrníčku a chovat se k nim přiměřeně k jejich věku.

Vyhnete se „násilnému boji“

Poslední výzkumy ukazují, že pokud rodiče dávají výrazně najevo své emoce, povede to mnohem pravděpodobněji ke špatné spolupráci dítěte při dodržování dietního režimu. To platí i u diabetických dětí. Příkladem výrazného projevu emocí může být ostrá kritika, přehnaná péče a vtírání se do přízně dítěte. Situace se zlepší tehdy, pokud se rodičům dostane pomoci v úsilí o větší klid, důslednost a podporování dítěte. Nebezpečí, které pro dítě plyne z nedodržování dietních opatření, bohužel může u rodičů snadno vyvolávat silné projevy emocí. U dětí, které fenylketonurií netrpí, jsou pravidla jasná. K výrazným konfliktům nedochází, neboť rodiče se starají o to, kdy a co bude jejich zdravé dítě jíst, zatímco na dítěti zůstane, kolik toho sní nebo zda vůbec něco sní. Rodiče malých dětí s fenylketonurií si nemohou dovolit ten luxus, aby si jejich dítě samo rozhodovalo o množství jídla nebo dokonce o tom, kdy bude jíst.

Dětští psychologové zjistili, že rodiče, kteří nemají u dítěte dostatečnou autoritu, mají sklon své děti příliš kritizovat a málo je chválí. Studie však ukazují, že jsou-li rodiče v tomto směru příliš aktivní, jejich děti jedí méně, nikoli více. Děti se snadno naučí manipulovat se zoufalou snahou svých rodičů přinutit je jíst. Například věty typu: „Udělej mámě radost a vypij to“ jsou kontraproduktivní. Jakmile dítě zjistí, že jeho rodiče již do jednání s ním nevkládají všechny své emoce, spolupráce se zlepší.

Rodiče mohou udělat jednu důležitou věc pro zmírnění zápolení při jídle: mohou vzbudit v dítěti pocit, že má možnost určitým způsobem samo ovlivnit situaci, která je ve své podstatě restriktivní. Kdykoli je to možné, rodiče by měli dítěti nabídnout určitý náznak samostatného výběru. Například: „Můžeš to vypít buď z červeného hrníčku nebo z té modré skleničky.“ Dítěti lze také poskytnout určitou možnost rozhodnutí o způsobu přípravy jeho jídla a dietního preparátu. Například u dietního přípravku si může vybrat příchut', konzistenci (nakolik přípravek naředit vodou) nebo teplotu (pokojovou teplotu, studenou nebo dokonce mraženou). Malé děti do dvou let můžeme nechat stisknout knoflík mixéru nebo třepat láhvi s roztokem. To jim dodá pocit určité „kontroly nad situací“ a může usnadnit příjem dietního přípravku.

Jakmile se podaří vyřešit souboje batolecího věku, přináší s sebou další problémy střední dětský věk ve formě svačin a obecně stravování mimo domov. Pokud se dítě domáhá pamlsku s vysokým obsahem fenylalaninu, přijme spíše odpověď navrhuující přijatelnější alternativu, než prohlášení typu: „To nesmíš!“ Nastanou samozřejmě chvíle, kdy dítě bude trvat na svém: „Ale

„já to stejně chci!“ nebo „Proč ne? To je nespravedlivé!“ To jsou situace, které mohou pevné rozhodnutí zviklat. Rodič v tomto okamžiku může sice souhlasit, že je to nespravedlivé (přičemž potvrdí u dítěte pocit odlišnosti), ale nejpřínosnější je zachovat si dále pozitivní postoj a soustředit se na to, co je povolené.

Zkoordinujte společně své úsilí

V rodinách s dítětem postiženým chronickým onemocněním nebývá vzácností, že jeden z rodičů věnuje tomuto dítěti všechnu svou pozornost, zatímco všichni ostatní zůstávají stranou. Nejčastěji to bývají matky, které soustředí všechnu péči a každodenní starostlivost na své dítě, zatímco otcové se snaží utéci se ke své práci. Rovnoměrnější rozdělení odpovědnosti rodičů může být důležitým faktorem při úsilí o správné dodržování diety. Nadměrné zapojení matky může někdy již dosti emočně vypjaté situaci přitížit. Její výrazně projevované emoce silí na intenzitě a zápasení s jídlom se stává náročnější. Jestliže celá tíha zodpovědnosti za dodržování diety zůstává na jednom z rodičů, znamená to pro něj velký stres. Studie uskutečněné v rodinách dětí s fenylketonurií ukázaly, že spolupráce rodičů a soudržnost rodiny jsou pro správné dodržování diety důležité. Často právě ten z rodičů, který je méně emočně závislý na dietě svého dítěte, by měl být tím, kdo by měl sledovat dodržování této diety právě pro svou objektivitu a nestrannost.

Zvažte systém odměn

Obřadný systém odměn může mít někdy své místo v režimu léčby fenylketonurie. Použití samolepek a jiné systémy odměn může rychle nastartovat změny v monotónní situaci neustálého zápasení s jídlom. Rodiče však musí být opatrní, aby dítě v těchto odměnách nespatořovalo vychytralou formu nátlaku. V mnoha studiích projevil děti, odměňované za zkoušení nových dietních přípravků, menší míru entuziasmu než děti, které nebyly za tato jídla odměňovány. Jestliže dojdete po krátkém pokusu k závěru, že odměny zvyšují vzdor dítěte nebo konflikt zhoršují, odměňování jednoduše ukončete. Jestliže se vy nebo vaše metabolické centrum rozhodnete zkusit systém odměn, pak musí být tyto odměny přiměřené věku. Je také důležité, aby z odměny, ať už ji představuje nějaká výhoda nebo předmět, mělo dítě radost a aby mohli rodiče odměnu rychle předat.

Příkladem odměn, které nejsou určeny k jídlu a jejichž účinnost byla prokázána u dětí předškolního věku, jsou třeba pohádka navíc před spaním, samolepky, puzzle a malé hračky. Jsou-li vhodné dlouhodobější odměny, může se jednat například o výlet do ZOO. Dětem ve věku od šesti do dvanácti let lze nabídnout kartičky hokejistů, prodloužení večerky o víkendech nebo návštěvu koncertu či sportovního zápasu. Nedaří-li se vám vybrat vhodný systém odměn, zkuste se obrátit na vaše metabolické centrum, které by vám mělo být schopno doporučit vhodný systém, nebo ve spolupráci s odborníky vám vytvořit plán pro řešení tohoto problému.

Doporučení, která mohou usnadnit dodržování diety

Situace	Přidružené problémy	Doporučení
Pocit viny	Potíže se stanovením omezení Přílišná shovívavost	<ul style="list-style-type: none"> - zkuste v roli rodiče nebo pečující osoby považovat tato omezení za nezbytnost a nikoli za trest - nabízejte pouze povolená jídla - přenesení pozornosti: plánujte dopředu odvedení pozornosti; přenechte pozornost dítěte na jeho oblíbené činnosti, které se netýkají stravování - hry, četba (například: „Teď bychom si mohli číst,“ nebo „Co se takhle projet na kole?“)
Sklon k pěstování závislosti u dítěte, které je „jiné“	Nadměrná starostlivost	<ul style="list-style-type: none"> - ujistěte se, že vaše dítě je schopné udělat správná rozhodnutí i bez nátlaku - ověřte si v metabolickém centru, co je u dítěte pro jeho věk typické - umožněte dítěti, aby se podílelo na odměření množství povoleného jídla nejpozději do tří let věku (například: „A teď si vybereme něco k jídlu a budeme spolu počítat, kolik toho sníme.“)
Zápasy nad jídlom	Dítě jídlo chápe jako „boj“	<ul style="list-style-type: none"> - mějte na paměti, že „chytřejší ustoupí“, hrozí-li narůstající konflikt - pamatujte si, že jídlo a krmení dává dítěti prostor k tomu, aby zkoušelo svou schopnost „ovládat situaci“ - neberte jídlo jako prosbu, místo toho řekněte důrazně: „Teď je čas na tvůj nápoj“ - abyste zmírnili konflikt s dítětem pod tři roky, opusťte jednoduše místnost nebo dítě nechte několik minut v klidu, bez povídání o jídlu - u dítěte ve věku nad tři roky můžete používat výrazy „přestávka“ nebo „oddechový čas“, nabídněte volbu příchuti, konzistence a teploty přípravku
Koordinace rodičů	Dítě dostává nejednotné a rozporuplné pokyny	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomte si význam spolupráce rodičů - jste-li tím z rodičů, který nemívá dietu na starosti, zkuste se zapojit aktivněji

Teresia Goldberg, MS, RD a Dr. David Pelcovitz, PhD



Diétny režim pri fenylketonúrii a možnosti uľahčujúce jeho dodržiavanie - komentár

Vážení priatelia, rodičia, pacienti!

Bol som požiadaný o komentár k článku, ktorý je uverejnený v tomto čísle *Metabolika*. Ide o článok autorov zo Spojených štátov amerických, ktorí sa snažili prijateľnou formou analyzovať systém diétného režimu pacientov s fenylketonúriou v ich regióne a poukázať hlavne na problémy, ktoré sa počas dodržiavania náročnej diétnej liečby môžu vyskytnúť.

Uvedený príspevok píše predovšetkým renomovaný detský psychológ, ktorý na základe vlastných skúseností a praxe analyzuje vzťahy medzi rodičmi a deťmi pri zabezpečení optimálneho diétného režimu. Samozrejme s mnohými názormi možno jednoznačne súhlasiť.

Pohľad lekára, ktorý sa mnoho rokov venuje problematike liečby fenylketonúrie v inom sociálno-ekonomickom prostredí, mám na mysli prostredie Strednej Európy, je však trochu odlišný.

Z môjho pohľadu najdôležitejšie pre zvládnutie komplexnej starostlivosti a liečby o deti s fenylketonúriou je perfektný vzťah medzi lekárom a rodinou dieťaťa. Tento vzťah musí byť založený na absolútnej dôvere, vzájomnom rešpektovaní, otvorenosti, možno aj priateľstve.

Zvládnuť najdôležitejšie obdobie, t.j. prvé mesiace, prvý rok života dieťaťa býva najťažšie. Práve vtedy sa formujú vzťahy medzi lekárom a rodinou. Primerané a citlivé informovanie o samotnom ochorení, jeho príčine, možnostiach liečby a predovšetkým vynikajúcich výsledkoch tejto liečby dáva každej rodine nádej, že ich dieťa bude „absolútne zdravé“. Potom aj úvahy o nerešpektovaní liečebných odporúčaní sa dostávajú na vedľajšiu koľaj.

Na prvom mieste každého rodiča, každej matky či otca, je zdra-

vie jeho dieťaťa. Treba urobiť všetko preto, aby sa tieto deti vyvíjali úplne normálne. A to sa týka aj zabezpečenia adekvátnej liečby – v našom prípade diéty! Poznať pozitívne a negatívne príklady pri dodržiavaní predpísanej liečby je tiež dôležité. Pozitívnych príkladov máme veľmi veľa. Naše deti maturujú, študujú na vysokých školách, športujú, pracujú, majú vlastné deti. A z tých málo negatívnych príkladov, kde došlo k narušeniu vzťahu lekár – pacient – rodina si každý zoberie veľké ponaučenie.

Čo sa týka problematiky samotnej diétnej liečby, o ktorej tento článok podrobne informuje, situácia v našich podmienkach sa za posledné roky výrazne zlepšila. Svedčí o tom dostupnosť diétnych prípravkov a ich sortiment hradených alebo čiastočne hradených zo zdravotného poistenia, ako aj pomaly sa rozširujúci sortiment nízkobielkovinových potravín.

To, že môžu nastať v každej rodine isté problémy s dodržiavaním prísneho diétného režimu, je samozrejme. Práve preto zdôrazňujem, že optimálny vzťah lekára s rodinou resp. samotným pacientom veľmi často a skoro problémy vyrieši.

Ambulancia, ktorá sa venuje pacientom s fenylketonúriou, nie je bežnou ambulanciou. Sme akási veľká rodina. Oveľa viac času na náš vzájomný kontakt a na riešenie problémov sa vynakladá mimo ambulantných hodín. Niekedy mám pocit, že pracujeme 7 dní v týždni. A tak to asi má byť!

Na záver by som ešte raz zdôraznil, že vzájomné rýchle riešenie problémov s dodržiavaním diétnej liečby hneď na počiatku ich vzniku vyrieši problémy, ktoré môžu nastať neskôr. Bez dostatočnej obojstrannej informovanosti a dôvery sa problémy riešia veľmi ťažko.

MUDr. Oto Ťrga

OKÉNKO PSYCHOLOGA

Proč nejsme asertivní

Malé děti dávají zcela bez rozpaků své potřeby a city jasně najevo. Absolutně se nezatěžují přemýšlením o tom, zda jejich požadavky jsou oprávněné či nikoli. Jejich projev je naprosto spontánní.

V průběhu života se ale učíme své chování přizpůsobovat tomu, jak na nás naše okolí reaguje. Zjistíme, že když posloucháme, dostaneme, co chceme. Někdy můžeme zjistit, že se věci dají získat i jinak – válením se po zemi, křikem a kopáním kolem sebe.

Ve škole pak zjišťujeme, že chování, které platí doma, ve škole platit nemusí. Začínáme tak poprvé experimentovat s různými styly chování.

Proč to má někdo lehčí a někdo těžší?

Závisí to na důležitých osobách v našem životě. V první řadě na rodičích, ostatních příbuzných, učitelích a vrstevnících. Uspokojovali-li naše potřeby dobře, přizpůsobujeme se různým sociálním situacím lépe. Jestliže však naše potřeby nebyly dostatečně uspo-

kojeny, snažíme se o náhradní uspokojení někde jinde. Bohužel se o to zpravidla pokoušíme na tom nejméně vhodném místě. Například u svých nadřízených, ale většinou býváme odmítnuti.

A co nám vlastně rodiče mohou dát?

V první řadě nám mohou dát lásku, která nám slouží k uvědomění si naší vlastní hodnoty. Mohou jasně strukturovat okolí, což vede k jeho pochopení. Dobrá je zpětná vazba od rodičů, abychom se viděli takoví, jakými ve skutečnosti jsme. Předaný hodnotový žebříček nám napomáhá k uznání sebe a druhých. Pocit jistoty nás vede ke zkoušení nových věcí. Asertivní chování rodičů je modelem, který se nám vryje pod kůži.

Důležité je také to, zda nás rodiče přijímají jako dospělého, zda se k nám chovají stále jako k dítěti nebo nás naopak předčasně vypustí do světa. A podle toho jsme pak až do smrti buď malé holčičky a kluci nebo naopak „mladí staří“.

V kurzu asertivity, který již na počátku tohoto roku začal pro-

bíhat, se zamýšlíme, jak výchova a školní prostředí mohly ovlivnit naše současné chování. Porozumění těmto skutečnostem nám pomáhá zbavit se pocitu, že se za sebe neumíme postavit a povzbouzí nás k práci na sobě. Začínáme rozvíjet dovednos-

ti, které v nás doposud byly ukryty. Chcete se k nám připojit? Budeme rádi, když přijдете mezi nás! Bližší informace získáte na telefonním čísle +420 224 967 714.

Mgr. Renata Hermánková, PhD.

ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY PŘI DMP

Dietní léčba u pacientů s poruchami beta-oxidace mastných kyselin

Beta-oxidace mastných kyselin (BOX MK) představuje enzymatický systém reakcí, při kterých se mastné kyseliny (MK) postupně zkracují a uvolňují acetyl-CoA (významná sloučenina, která je produktem a východiskem metabolismu). Beta-oxidace MK je metabolický děj, který se významně podílí na zajištění energetických potřeb organismu v období, kdy je člověk nalačno nebo hladoví. Je přímým zdrojem energie pro srdeční a svalovou tkáň a zdrojem ketolátů pro zajištění funkce CNS.

V současné době je známo více než 20 různých dědičně podmíněných poruch beta-oxidací MK. Mezi nejčastější poruchy v dětském věku patří porucha MCAD (Medium-Chain-Acyl-CoA Dehydrogenasa) a porucha LCHAD (Long-Chain-Acyl-CoA Dehydrogenasa), které jsou poměrně dobře ovlivnitelné dietou.

Poruchy beta-oxidace MK se často projevují již v raném dětství opakovanými atakami Reye-like syndromu s poruchou vědomí, křečemi, hepatomegalií nebo syndromem náhlého úmrtí. Mohou začít i u starších dětí nebo v dospělosti chronickou svalovou sla-

bostí nebo kardiomyopatií. Onemocnění může probíhat i asymptomaticky do doby, kdy je organismus vystaven zátěži. Klinické projevy jsou u většiny poruch beta-oxidace MK podobné.

Léčba

Cílem léčby je zabránit hladovění. Strava by měla být kaloricky a biologicky vyvážená. Doporučuje se frekventní výživa 6x – 7x denně s omezením tuků, bohatá na sacharidy. K zamezení nočního hladovění podáváme Maltodextrin (u kojenců a malých batolat), Maizenu (dětem starším dvou let) před spaním. U dětí s poruchou LCAD je výživa s omezením tuků obohacená MCT olejem (MCT – MK se středně dlouhým řetězcem). MCT oleje se nesmí dávat dětem s poruchou MCAD!

Při nedostatečném kalorickém příjmu, zvracení, průjemech nebo i po těžší fyzické námaze je nutné včas zajistit i.v. podání glukózy.

DIETNÍ OPATŘENÍ:

- **zabránit hladovění**
 - frekventní strava – pauza mezi jídly 3 – 4 hodiny, u malých dětí a u dětí s opakovanými atakami hypoglykemií i v pozdějším věku jsou nutná dvě noční jídla
 - sacharidová jídla během dne
 - Maltodextrin/Maizenu podávat v předepsané dávce i během noci (v čaji) a vždy, když dítě nemá škrobové jídlo (např. ovoce, zelenina, mléčná strava...)
- **nízkotuková strava**
 - omezení, nebo vyloučení tučných potravin a jídel (tučné vepřové maso, konzervy, paštiky, tlačenky, jitrnice, konzervy, uzeniny, tučné mléčné výrobky – tvaroh, jogurty, plnotučné mléko, koblihy, smažené vdolky, před smažené potraviny, hranolky, sádlo, olej...)
 - dovoleno je kuře, krůtí a rybí maso, drůbeží i vepřová šunka, nízkotučné mléčné výrobky, nízkotučné sýry, sladké pokrmy, moučníky z piškotového těsta, ovoce, zelenina...
 - z technologických úprav nedoporučujeme používat smažení, grilování, opékání – dovoleno je naopak dušení, vaření, pečení

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU PRO 8-LETÉ DÍTĚ:

- Snídaně:**
chléb, nízkotučný tavený sýr s kapií, ovocný čaj
- Přesnídávka:**
rohlík, ovocný nízkotučný jogurt, Maizena
- Oběd:**
polévka zeleninová, pečené kuře, vařené brambory, mrkvový salát
- Svačina:**
dalamánek, kuřecí šunka, jablko, džus, Maizena
- II. svačina:**
ovocná přesnídávka, piškoty, Maizena
- Večeře:**
kuřecí rizoto se zeleninou, červená řepa
- II. večeře:**
vanilkový pudink z nízkotučného mléka s ovocem, Maizena

*Terezie Paterová, ambulance ÚDMP,
Ke Karlovu 2, Praha 2*

CO NÁS PÁLÍ aneb ZPRAVODAJ SDRUŽENÍ

Potravinové tabulky

Upřímně se omlouvám za výrazné zpoždění distribuce potravinových tabulek. Ke zdržení došlo během korektur tabulkových textů a následném tisku. Vzhledem k tomu, že jsem dosud neměla ani tu nejmenší zkušenost s tiskem čehokoliv, natož pak tabulek,

špatně jsem rozvrhla časový plán. Opravdu jsem netušila, kolik práce je třeba vynaložit na korektury a dodatečné opravy. Ještě jednou se omlouvám a doufám, že budete s naší prací spokojeni.

Klára Foglarová

Národní sdružení PKU a jiných DMP

Již dnes se můžete přihlásit do **Národního sdružení PKU a jiných DMP**. Zvažujeme také celoplošně oslovit pacienty s metabolickými poruchami prostřednictvím jednotlivých ambulancí dopisem, ke kterému bychom přiložili přihlášku. Vzhledem k posunutí

termínu vydání nových potravinových tabulek je také prodloužena akce „**tabulky ke členství ve Sdružení zdarma**“. Každý, kdo bude členem NS PKU a jiných DMP **do 31. 5. 2006**, obdrží potravinové tabulky zdarma.

Klára Foglarová, předsedkyně Sdružení

Zákon O sociálních službách

V současné době probíhá v Parlamentu ČR schvalovací proces zákona **O sociálních službách**, který výraznou měrou mění dávky státní sociální podpory.

Tento zákon, který by měl nabýt účinnosti 1. 1. 2007, nahrazuje kromě jiného i **příspěvek při péči o osobu blízkou** dávkou zvanou **příspěvek na péči**. Výše této dávky je odvozena od míry závislosti postiženého na pomoci druhých. Závislost se určuje podle mnoha kritérií v „dotazníku“. Je třeba říci, že tento zákon rodinám s dětmi s PKU spíše uškodí než pomůže, protože pacienti s PKU jsou v podstatě zdraví a kromě dietního stravování nepotřebují žádnou zvláštní péči. Díky

tomu nebudou mít na příspěvek nejspíš nárok. V lepším případě jen na 3 000,- Kč měsíčně, které náleží osobám s lehkou závislostí.

V souvislosti s tímto zákonem jsem oslovila jak MPSV, tak i předsedkyně Výboru pro zdravotnictví a sociální politiku Poslanecké sněmovny i Senátu Parlamentu. Z MPSV jsem zatím neobdržela žádnou odpověď, ale paní poslankyně i paní senátorka mi přislíbily alespoň minimální pomoc ve formě pozměňovacího návrhu na přechodné období a následnou novelizaci tohoto zákona. Budu vás informovat, jak to všechno dopadlo.

Klára Foglarová

AMK přípravky – preparáty

Situace se opět výrazně zkomplikovala zrušením centrálních nákupů léčiv a potravin pro zvláštní lékařské účely ve VZP. Tento krok MZ ČR způsobil, že se přípravky PKU 2 Mix a přípravky nové generace (tyčinky, shaky apod.) staly pro pacienty s PKU naprosto finančně nedostupné.

Klub PKU a jiných DPM (předchůdce Národního sdružení

PKU a jiných DPM) **tedy podal žádost na MZ ČR na novou kategorizaci těchto přípravků**. Doufáme, že bude naší žádosti vyhověno a že budou pacienti ve věku nad 12 měsíců moci využívat preparáty, které odpovídají jejich potřebám a že se kvalita zdravotní péče opět vrátí na úroveň států EU.

Klára Foglarová

Terénní dietní konzultantka – dotazník

Vážení čtenáři,

součástí minulého čísla byl dotazník na téma „Terénní dietní konzultantka“. Rádi bychom vám touto cestou poděkovali za vaše odpovědi. Informace, které jste nám poskytli, jsou pro nás velmi zajímavé a přínosné. Na projektu terénní dietní konzultantky

dále pracujeme a o aktuálních novinkách vás budeme informovat prostřednictvím časopisu Metabolik nebo přímo na vaši adresu nebo e-mail, pokud se rozhodnete vstoupit do Klubu Milupa (viz přiložený korespondenční lístek a zadní strana tohoto čísla!!!)

Zdraví společnost Milupa

Proč potřebuji dietu - II. vydání

Milí čtenáři,

Počátkem nového roku vyšlo aktualizované II. vydání brožury „**Proč potřebuji dietu?**“ Tuto publikaci pro vás připravila MUDr. Dagmar Procházková Ph.D. z Dětské FN Brno. Stejně jako v minulém vydání i tentokrát zde najdete srozumitelný popis PKU diety, rozdělený dle věkových období, několik praktických rad a také nově odpovědi na nejčastější dotazy rodičů. Součas-

tí brožury je i kompletní aktualizovaná nabídka dietních přípravků na trhu, určených pro PKU dietu od společností Milupa a SHS.

Máte-li zájem o tuto příručku, ptejte se ve vaší PKU ambulanci.



STALO SE

Sešli jsme se na „Mikulášské“ v Pidivadle na Letné

Už se stalo tradicí pořádat pro naše nejmenší členy, jejich rodiče i přátele mikulášskou nadílku. Sešli jsme se 3. 12. 2005 v divadelku pro děti – Pidivadlo u Letenské pláně v Praze. Klub PKU a jiných DPM za finančního příspěví sponzorů pronajal prostory divadla i s přílehlou kavárnou na celé odpoledne a tak jsme si všichni mohli užívat radost našich dětí i setkání s přáteli v klidu.

Po pohádce **O červené Karkulce**, kterou sehráli studenti herectví s opravdovým nasazením, přišla za našimi dětmi mikulášská trojice s nadílkou. Mikuláš, anděl a především čert dělali co mohli, aby zaujali děti a náramně pobavili jejich rodiče. Myslím, že jsme se mnohokrát od srdce zasmáli. Díky štědrosti sponzorů firem Milupa a.s., SHS a.s. a RxModality s.r.o. byla nadílka pro děti více než bohatá a ony se měly opravdu z čeho radovat.

Ráda bych tedy jménem členů Klubu PKU a jiných DPM poděkovala všem, kteří pomohli připravit, zorganizovat a uskutečnit další vydařenou akci našeho Klubu.

Klára Foglarová



Edukační kurz pro rodiče našich nejmladších pacientů s PKU - listopad 2005

První informace o PKU dostávají rodiče v době, kdy je u dítěte stanovena diagnóza fenylketonurie a zahajována léčba. Pro každou rodinu bývá sdělení lékařů, že jejich krásné miminko má metabolické onemocnění, šokem. Pomocnou ruku jim mohou nabídnout profesionálové již v době, kdy je potřeba dietního vaření ještě vzdálená. Proto jsme navázali na tradici edukačních kurzů, které byly zavedeny na Klinice dětí a dorostu FNKV před několika lety pí as. MUDr. Hejčmanovou a nutriční terapeutkou pí J. Komárkovou.

Pozvali jsme rodiče či jiné rodinné příslušníky (přijely některé babičky) na jednodenní seminář, kde jsme obnovili jejich teoretické znalosti o PKU, tentokrát již v daleko větším klidu než při prvním přijetí do nemocnice. Znovu jsme se snažili vysvětlit podstatu poruchy, způsob léčby a důležitost dodržování diety. Následoval praktický výcvik v sestavení a propočtu jídelníčku, seznámení se zaměňovacími tabulkami a první pečení nízkobílkovinného chleba. Během celého dne byl dostatek prostoru na vzájemné seznámení, zodpovězení otázek, sdílení problémů a ochutnávku některých vystavených nízkobílkovinných potravin, které nám sponzorovala firma Milupa. Některé potraviny k prohlédnutí nám též zapůjčila ze své prodejny pí Harantová. Tímto děkujeme



jí i zástupcům výše jmenované firmy. Doufáme, že to vše přineslo trvalý vklad pro rodiny dětí s PKU.

*Za PKU ambulanci
MUDr. R. Pazdírková, NT pí J. Komárková*

PŘIPRAVUJE SE

Pojed'te s námi za Rumcajsem, Mankou a Cipískem!



Národní sdružení PKU a jiných DMP vás všechny zve na tradiční víkendové setkání, tentokrát v hotelu Start v Jičíně.

Hotel Start je situován v zelené zóně na kraji města Jičín, vzdáleného 90 km od Prahy v rekreačním a turistickém regionu Českého ráje.

Součástí hotelového komplexu je velké množství sportovišť nabízejících bohaté sportovní vyžití. K dispozici jsou tenisové kurty, volejbalové kurty, posilovna, bowling a Aqua centrum s bazény, whirlpools, pamí lázní, divokou řekou, tobogánem, saunou a masážemi.

Setkání se uskuteční **od 28. 4. 2006 do 1. 5. 2006**. Ubytování je zajištěno ve dvou až čtyřlůžkových pokojích s vlastním WC a koupelnou. Stravování je **formou plné penze, PKU dieta zajištěna pod dohledem dietní sestry**. Pro děti bude připraven program pod vedením manželů Martincových, pro dospělé odborné besedy a semináře.

V případě vašeho zájmu se, prosím, přihlašujte telefonicky u paní **Markéty Samkové na tel. +420 271 736 763 nebo +420 606 212 024 do 15. 4. 2006**. Vzápětí vám přijde složenka na 100% celkové částky, kterou je **nutné uhradit nejpozději do 20. 4. 2006**.

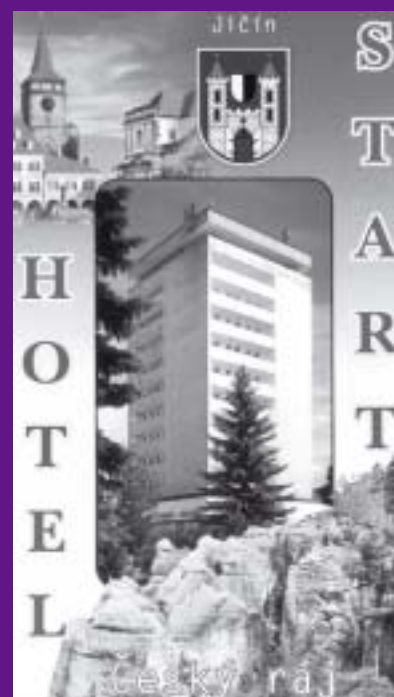
Předběžná cena setkání:

- ✓ děti do 18 let zdarma (**hradí sponzoři – firmy MILUPA a SHS**)
- ✓ členové Klubu 465,- Kč za dospělé osobu a den
- ✓ ostatní 565,- Kč za dospělé osobu a den

Cena zahrnuje ubytování a plnou penzi.

Těšíme se na Vaši účast.

Jaroslav Nenadál, Národní sdružení PKU a jiných DMP



Dětský letní tábor

Opět bude pořádán letní dětský tábor v Růžené pro děti s fenylketonurií ve spolupráci CK TOPINKA a Kliniky dětí a dorostu FNKV.

Popis tábora: Tábor se nachází v zapomenuté oblasti jižních Čech mezi městy Sedlec-Prčice a Milevsko na břehu rybníka Pařezitý, jehož vlastní pláž je součástí tábora. V areálu se nachází hřiště na volejbal a fotbal. Okolí dává dostatečný prostor pro hry v přírodě, koupání a sportovní vyžití.

Ubytování: chatky po 4-6 osobách, stany s podsadou, WC, sprchy, teplá voda v hlavní budově

Program: celotáborová hra, fotbal, volejbal, koupání, tanec, společenské hry, výlety do okolí, disko, táboráky

Blíže informace na: CK TOPINKA s.r.o., Přemyslovská 21, Praha 3, 130 00, tel. +420 602 403 470, fax: +420 382 591 300, e-mail: tabory@tabory.cz, <http://www.tabory.cz>

Záruky za vaření diety přebírá pořadatel, který se zavázal zajistit vyškoleného kuchaře a dodávku nízkobílkovinných surovin do



tábora. Objednávku surovin pro dietu a přípravu aminokyseliny-ových doplňků výživy zajistí klinika.

Jana Komárková

Termín:	Cena:	Věk dětí:	Hlavní vedoucí:
27. 7. - 9. 8. 2006	3798,- Kč	7 - 17 let	Petr Tůma

Co plánuje Milupa klub

Milí čtenáři,

jako v posledních dvou letech, tak i letos pro vás připravujeme **víkendové setkání dospělých s PKU a jejich partnerů**. V letošním roce plánujeme tuto akci na některý z podzimních měsíců. Jako organizátoři tohoto setkání se budeme opírat o zkušenosti z prvních dvou setkání, o které byl mezi dospělými fenylketonuriky značný zájem. Rádi bychom však co nejvíce vycházeli z vašeho aktuálního zájmu, potřeb a poznatků. Proto bychom vás chtěli požádat o nápady a návrhy, co byste chtěli slyšet nebo vidět v rámci odborného programu, která problematika je pro vás

přínosná, se kterými odborníky nebo osobnostmi byste se chtěli setkat. Neváhejte a kontaktujte nás například prostřednictvím Milupa klubu (viz vložený korespondenční lístek).

Pokud se rozhodnete stát se členy Milupa klubu, nabízíme vám:

- ✓ Pravidelné informování o novinkách v dietních přípravcích, nabídkových akcích a slevách
- ✓ Informace a pozvánky na akce, které pro vás Milupa pravidelně připravuje
- ✓ Informace o nízkobílkovinných potravinách

Bc. Veronika Bašistová

ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

I já patřím mezi „fenyláčky“

Jmenuji se Lucka Strouhalová a narodila jsem se před šestnácti lety. Jak začal můj životní příběh, to znám pouze z vyprávění mých rodičů. Z jejich vzpomínek jsem poznala, že začátky nebyly (hlavně pro mé rodiče) nijak lehké, ale myslím si, že to bylo hlavně proto, že při oznámení diagnózy fenylketonurie vůbec nevěděli, co to znamená a obnáší. Naštěstí jsem se od začátku dostala do péče paní doktorky Hejzmanové a ta mým rodičům podrobně a velice trpělivě vysvětlila o co jde a hlavně jak postupovat při dietě, kterou fenylketonurie vyžaduje.

Já sama jsem se se žádnými vážnými problémy spojenými s fenylketonurií nesetkala. Obavy o to, že bude problém

se stravovat třeba ve školce, na výletech nebo dovolené se brzo ukázaly jako zbytečné a všechno jsem za přispění rodičů a pochopení ostatních lidí kolem zvládla. Do školky jsem chodila „s kastrůlkem“ a i když jsem se trošku obávala reakce dětí, tak to nakonec dopadlo tak, že se všechny děti nejdříve chodily koukat, co mám k jídlu já, a pak se teprve staraly o to, co dostanou ony. Zúčastňovala jsem se také táborů pořádaných naší klinikou, kde jsem také měla možnost poznat další děti s dietou, ale i spoustu dalších dětí bez diety. Na táborech se mi moc líbilo a stravování bylo fajn, jedli jsme všichni ve společné jídelně, jen pro svůj „příděl“ jsme si chodili k jiné-



mu okénku. Naši vedoucí pečlivě sledovali výdej dopoledních a odpoledních svačín, dokonce jsme kvůli tomu dostali předzívku „fenyláči“ – hezké, že?

Docela zajímavé bylo, když jsme na základní škole měli kurz vaření. Na jednu tuto hodinu přišla i mamka a udělala dětem a paní učitelce „přednášku“ o rozdílech v jídle. Děti to velmi zaujalo a dokonce jedna hodina vaření byla o „našem“ jídle. To byste koukali, jak jim chutnalo. Teď, co jsem na střední škole, si už vůbec neuvědomuji, že by byl mezi mnou a ostatními nějaký rozdíl. On vlastně ani není – jen jím něco trošku jiného než ostatní. Všechno ostatní je úplně stejné.

A ještě jeden zážitek – minulý rok jsem s rodiči letěla na dovolenou, byla krásná, ale o tom psát nechci. Před odletem jsme nevěděli, jak to bude v letadle s občerstvením. V cestovní kanceláři nám nabídli, že moji dietu nahlásí letecké společnosti a ta se jí o vše postará. Čekali jsme tedy, jak si s tím poradí. Jídlo pro mě jsme samozřejmě měli s sebou, ale vzhledem k tomu, že nám bylo řečeno „není problém“, jsme čekali, jak to dopadne. Můžu vám říct, že na jedničku s hvězdičkou. To mě utvrdilo v tom, že pokud se člověk za svoji dietu nestydí a dokáže si říct, tak není vůbec problém se vydat kamkoli. Teď se těším se školou na týden do Anglie.

Vím, že životní příběh by neměl být jen o jídle, ale v našem případě jde o určitý druh stylu života a proto bych ráda všem, kteří mají nějaké obavy, tímto ukázala, že jsou zbytečné.

Lucka

LISTÁŘEŇ

O stretnutí dospelých a detí v Banskej Bystrici

Ahojte milí priatelelia!

Chcela by som sa podeliť o dojmy zo stretnutia dospelých a detí v Banskej Bystrici. Hoci som bola trochu nerozhodná a nechcela som ísť, nakoniec som rada, že som tam bola. Tieto stretnutia majú pre mňa veľký význam možno aj preto, že sa stretnem s priateľmi, ktorých som dávno nevidela. Rodičia si mohli navzájom vymieňať skúsenosti a recepty a mňa vždy zaujímala súčasnosť a história PKU. Som rada, že výskum tak pokročil, lebo ja som také možnosti nemala. Deti, ktoré sa rodia teraz, sú skoro podchytené vďaka screeningu a to je super.

Moje poďakovanie patrí všetkým lekárom za skvelé prednášky o genetike a maternálnej PKU. Nemôžem zabudnúť ani na pána Mgr. Munka, zástupkyňu firmy Milupa Veroniku za prezentáciu preparátov a samozrejme ani na pani Ing. Gabaríkovú, ktorá sa so zápalom a entuziazmom stará o organizačné veci ohľadom našich stretnutí.

A ešte niečo! Vnímala som veľmi familiárne diskusie za okrúhlymi stolami. Prajem veľa zdraru lekárom, ktorí sa o nás starajú, aby náš život s dieťou bol plnohodnotný a jednoduchý.

Katka Grejtáková



Toto číslo vychází v březnu r. 2006. Časopis je registrován pod č. MK ČR E 13356. ISSN:1214-3057 Vychází 4x ročně. Vydává: Klub PKU a jiných DPM a NZ PKU. Grafická úprava: Karel Čejka - Kolací. Vedoucí redaktor: Mirka Plecítá. Členové redakční rady: A. Gabaríková, A. Plecítá, H. Sládková, M. Strouhalová, H. Vostrejžová
Kontaktní adresy: Posílání příspěvků a komentářů v ČR: metabolik@centrum.cz **Nové předplatné a urgency nedodaných čísel časopisu v ČR:** Hana Sládková, Bukurešťská 2792, 390 01 Tábor, tel.: +420 381 262 295 nebo +420 606 637 177, e-mail: hana.sladkova@quick.cz **v SR: Posílání příspěvků a komentářů, nové předplatné a urgency nedodaných čísel časopisu v SR:** NZ PKU, ing. Anna Gabaríková, Alej Slobody1901/17, 026 01 Dolný Kubín, tel./fax: +421 43 5865 388, e-mail: a.gabarikova@thais.sk

RECEPTÁŘ

KAPUSTOVÁ POLÉVKA S BRAMBORAMI

Suroviny: 500ml vody; 150g hlávkové kapusty; 100g brambor; 10g (1 pol. lžice) sádla; 30g cibule; 1 kostka zeleninového bujónu; 10g (1 pol. lžice) nízkobílkovinné mouky; sůl; drčený kmín; dle chuti česnek; nasekané čerstvé bylinky na ozdobu

Postup: Na sádle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, zasypeme nízkobílkovinnou moukou a osmahneme. Zalijeme vodou, přidáme na kostičky pokrájené brambory, na nudličky krájenou kapustu, kmín, bujón, dle chuti sůl a povaříme do měkka. Do hotové polévky je možno podle chuti přidat rozetřený česnek a ozdobit ji petrželovou natí.



Recept obsahuje: 299,7mg fenylalaninu; 7,9g bílkovin; 12,9g tuků; 37,3g sacharidů; 1 260 KJ / 300 kcal

Recept připravila: Marcela Strouhalová, propočítala: Alena Ryšavá



SLANÝ KOLÁČ Z VAŘENÝCH BRAMBOR

Suroviny: 150g vařených brambor; 30g Hery; 100g nízkobílkovinné mouky Vitaprotam; sůl; 50g čerstvých žampionů; 100g cukety
Na vymazání formy: 10g Hery; 10g Vitaprotamu

Postup: Z vařených nastrouhaných brambor, Hery, nízkobílkovinné mouky a špetky soli vypracujeme těsto. Rozválíme válečkem ve tvaru kruhu a vložíme do formy na koláč o průměru 23 cm. Cukety nakrájíme na kolečka a spolu s plátky žampionů orestujeme na oleji, osolíme a poklademe jimi těsto ve formě. Pečeme asi 15 minut. Hotový koláč ozdobíme čerstvou zeleninou (rajče, ředkvička, paprika apod.) podle fantazie a možností.

Recept obsahuje: 261,1 mg fenylalaninu; 6,5 g bílkovin; 24,9 g tuků; 115,8 g sacharidů; 3 013 KJ / 718 kcal

Recept připravila: Hanka Sládková, propočítala: Alena Ryšavá

SLADKÝ KOLÁČ Z CUKETY

Suroviny: 50g cukru krupice; 20g rozpuštěné Hery; 100g nízkobílkovinné mouky Vitaprotam; ½ prášku do pečiva; 1 balíček vanilkového pudingu; 1 vanilkový cukr; 50g šlehačky; 100g vody; 100g cukety nastrouhané na hrubé nudličky; 100g čerstvých meruněk nebo jiné ovoce

Na vymazání formy: 10g Hery; 10g Vitaprotamu

Postup: Připravené suroviny promícháme na hustější tekoucí těsto. Vlijeme do vymazané a vysypané koláčové formy o průměru 23 cm, poklademe kousky meruněk a 10–15 min pečeme.



Recept obsahuje: 142 mg fenylalaninu; 4 g bílkovin; 32,9 g tuků; 180,3 g sacharidů; 4 482KJ / 1067kcal

Recept připravila: Hanka Sládková, propočítala: Alena Ryšavá

Nový PKU 2 shake

Lepší chuť, menší objem



- ✓ malé balení poskytuje volnost a svobodu
- ✓ nová vylepšená chuť jahod a čokolády
- ✓ stačí již jen 100 ml vody



PKU 2 shake jahoda vanilka
- chuť čerstvých jahod s vanilkovým krémem

PKU 2 shake čokoláda
- super krémová čokoládová chuť

(1 sáček PKU 2 shake = 7 g bílkovin)

POZOR

Přidej se do Milupa klubu!

- ✓ stačí pouze vyplnit odpovědní lístek a odeslat **+ dárek**
- ✓ členství v klubu je zdarma a přináší spoustu výhod
- ✓ více informací najdete na vloženém odpovědním lístku

Být v Milupa klubu se prostě vyplatí!!!

milupa