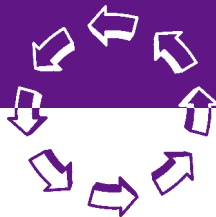


METABOLÍK

časopis nejen pro dietáře
prosinec/december

Česko-slovenský

časopis nielen pre dietárov
2006, ročník 6, číslo 4



Člověk je zrozen
ke vzájemné pomoci

Život přináší změny...

Milí čtenáři,
nezadržitelně se blíží čas vánoční a konec roku, který je vždy příležitostí k ohlédnutí a hodnocení. Metabolík má za sebou další zajímavý rok, který přinesl i některé změny.

První změnou bylo založení Národního sdružení PKU a jiných DMP, které je nyní oficiálním vydavatelem Metabolíka. Tou druhou změnou je rozhodnutí slovenského NZ PKU o ukončení distribuce Metabolíka na Slovensku. Rozhodnutí slovenského Národního sdružení (resp. jeho představitelů) respektujeme a v současné době řešíme distribuci Metabolíka přes Milupa Klub a metabolické kliniky na Slovensku.

Metabolík vám bude i nadále přinášet zajímavé informace od našich slovenských sousedů, jako např. informace o akcích nebo životní příběhy.

Dovolu, abychom vám jménem redakční rady a všech spolupracovníků popřáli klidné Vánoce, pevné zdraví a mnoho pohody do nového roku 2007.

- rr -



DIETNÍ KOUTEK

Novinka – První slaný aminokyselinový PKU přípravek: PKU – Activa rajčatová

Společnost Milupa pro vás každoročně připravuje řadu novinek. V letošním roce bylo beze sporu největším překvapením **představení prvního slaného aminokyselinového přípravku PKU – Activa.**

Je nabízen ve dvou variantách:

- ✓ **PKU 2 – Activa rajčatová** – pro věkovou kategorii 9 – 14 let
- ✓ **PKU 3 – Activa rajčatová** – pro děti od 15 let, dospívající, dospělé a těhotné ženy

PKU – Activa rajčatová je balena v praktických 45g sáčkích, což umožňuje všem uživatelům velmi snadnou a pohodlnou přípravu kdykoliv a kdekoliv. Stačí jen obsah sáčku smíchat se 125 ml 50°C teplé vody, zamíchat a PKU – Activa ve formě rajčatové polévky je hotová.

Při vývoji PKU – Activy byl kladen velký důraz na vytvoření příjemné, jemně slané rajčatové chuti, která by obohatila nabízený sortiment v oblasti PKU.

Celkem bylo do vývoje zapojeno 128 zahraničních respondentů, kteří přípravek testovali, ochutnávali, připomínkovali, až se dopracovali ke konečné lahodné rajčatové příchuti.

O snadnosti přípravy a velmi lahodné chuti se mohla přesvědčit většina z vás, zejména členové Milupa Klubu, kterým jsme vzorek zdarma poslali na ochutnání. Možnost ochutnat PKU – Activu měli také účastníci podzimního setkání dospělých v Pelhřimově a setkání NZ PKU v Banské Bystrici. Vzhledem k tomu, že nás zajímá váš názor na novinku PKU – Activa rajčatová (jak vám chutnala, jak byla příjemná vůně a také jak snadno se vám přípravek připravoval), požádali jsme ty, kteří vzorek ochutnali, o vyplnění jednoduchého dotazníku.

Všem, kteří dotazník vyplnili a odevzdali, jsme jako poděkování věnovali červený hrneček Milupa, do kterého si již nyní mohou připravit PKU – Activa rajčatová ve formě polévky.





Vyhodnocení dotazníkového průzkumu PKU – Activa rajčatová

Nyní bychom se s vámi rádi podělili o celkové hodnocení přípravku PKU – Activa rajčatová, na kterém jste se podíleli možná i vy.

Celkem se průzkumu zúčastnilo 135 respondentů z České i Slovenské republiky, kteří hodnotili:

- ✓ chuť
- ✓ vůni hotové polévky
- ✓ konzistenci
- ✓ jednoduchost přípravy

Jak byla hodnocena chuť PKU – Activa rajčatová?

Celkem 79% hodnotilo chuť jako velmi lahodnou, 17% jako přijatelnou. Pouze malá část (4%) vyjádřila, že jim přípravek nevyhovuje. Hlavním důvodem tohoto názoru bylo, že uživatelé obecně nemají rádi chuť a vůni rajčat.

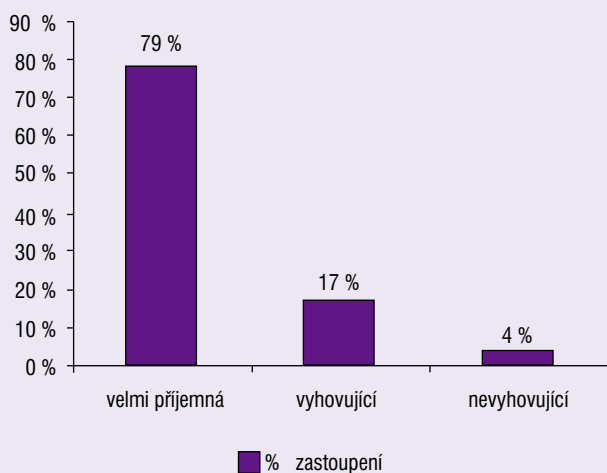
Hodnocení chutě PKU – Activa

	chuť	% zastoupení
velmi lahodná	106	79 %
vyhovující	23	17 %
nevyhovující	6	4 %
celkem	135	100 %

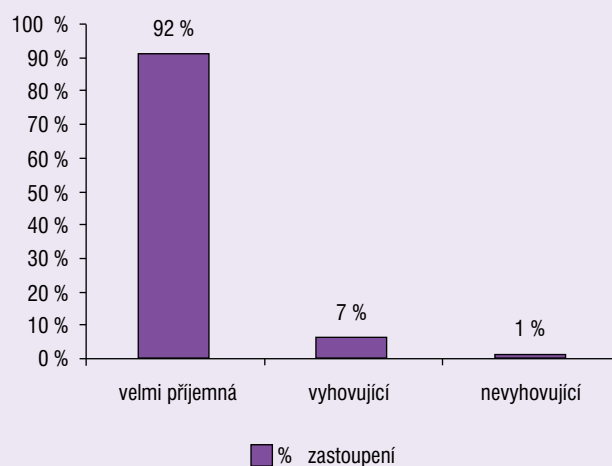
Jak byla hodnocena vůně PKU – Activa rajčatová?

Pro 92% (což je velká většina) byla vůně velmi příjemná, 7% označilo vůni za vyhovující, pouze 2 respondentům ze 135 vůně nevyhovovala. Důvody pro toto hodnocení byly obdobné jako u nevyhovující chutě – nemají obecně rádi rajčatovou chuť a vůni.

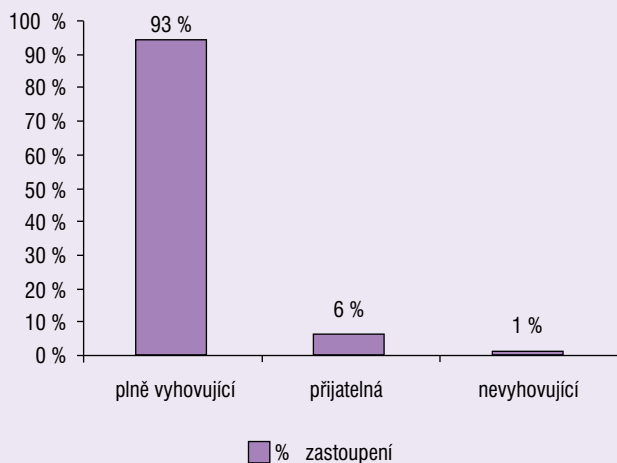
Hodnocení chutě PKU 2,3 - Activa



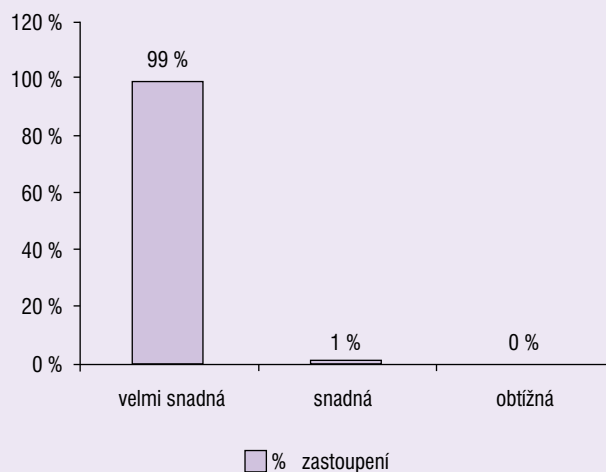
Hodnocení vůně PKU 2,3 - Activa



Hodnocení konzistence PKU 2,3 - Activa



Hodnocení jednoduchosti přípravy PKU 2,3 - Activa



**Hodnocení vůně PKU – Activa**

	vůně	% zastoupení
velmi příjemná	124	92 %
vyhovující	9	7 %
nevyhovující	2	1 %
celkem	135	100 %

Nyní se podíváme na hodnocení konzistence.

Pro většinu (93%) byla konzistence přípravku vyhovující. Doporučuje se přípravek smíchat se 125 ml 50°C teplé vody, ale je zde možnost dle vlastního požadavku vodu ubrat či naopak přípravek více naředit. Každý si tak může připravit polévku vyhovující jeho požadavkům.

Hodnocení konzistence PKU – Activa

	konzistence	% zastoupení
plně vyhovující	125	93 %
příjemná	9	6 %
nevyhovující	1	1 %
celkem	135	100 %

A jak to bylo s hodnocením jednoduchosti přípravy?

To dopadlo nejlépe ze všech. Jako velmi snadnou hodnotilo přípravu celkem 134 respondentů, což je celých 99%. Z toho vyplývá, že i snadnost přípravy hraje velmi důležitou roli při výběru přípravku, zejména při stravování během dne – ve škole, v zaměstnání či na cestách. Stačí jen přibalit si PKU – Activa rajčatová do tašky a je po starosti.

Hodnocení jednoduchosti přípravy PKU – Activa

	jednoduchost přípravy	% zastoupení
velmi snadná	134	99 %
snadná	1	1 %
obtížná	0	0 %
celkem	135	100 %

Děkujeme ještě jednou všem, kteří nám pomohli a podělili se s námi o své hodnocení na novinku PKU – Activa rajčatová. Věříme, že i ostatní sdílí podobný názor a nyní již zbývá pouze zařadit PKU – Activa rajčatová do vaší diety.

Přejeme dobrou chuť a hodně spokojenosti.

Za společnost Milupa Jan Smitka

OKÉNKO PSYCHOLOGA**Asertivita - komplement**

Nejosvědčenějším způsobem, jak začít s asertivitou, je přijímání a udílení komplementů.

Chceme-li pochvalou potěšit jiné lidi, musíme sami umět přijímat komplementy. Musíme se naučit je neodmítat, ale naopak se usmívat a říkat „Děkuji.“ Jestliže s lichočkou nesouhlasíme, můžeme jí oponovat vlastním názorem. Měli bychom však mít na paměti, že partner má právo myslet si, že jsme obdivuhodní.

Teprve když umíme přijmout komplement, můžeme ho udělovat druhým. Měli bychom hovořit pevným, jasným hlasem a měli bychom se dívat svému protějšku do očí. Měli bychom dodržovat zásadu upřímnosti a komplement formulovat přesně.

Někteří lidé náš komplement přijmou.

Příklad: Pochvala: „Máš pěkné šaty.“ Odpověď: „Děkuji.“

Jiní náš komplement mohou odmítnout.

Příklad: Pochvala: „Máš pěkné šaty.“ Odpověď: „Ty mám již dlouho.“

Mnohdy se při podávání komplementů objevují kvality člověka, které si on sám neuvědomuje. Netuší, že by si jich druhý mohl všimnout a že tyto kvality vůbec má. Učme se běžně chválit druhé a učme to i naše děti. Všimněme si jeden druhého, žijme nikoli vedle sebe, ale spolu.

Na skupinové terapii, která probíhá v ÚDMP, jsme se již



učili dávat a přijímat komplement. Při udílení komplementu jsme začínali nejprve zevnějškem a pak přešli k povahovým vlastnostem. Členové skupiny na sobě dokázali najít to hezké. Dokážete to i vy?

Mgr. Renata Hermánková, Ph.D.



ZPRAVODAJ NS PKU A JINÝCH DMP

1. výroční členská schůze

V sobotu 11. 11. 2006 proběhla **1. výroční členská schůze našeho Sdružení**. Je více než smutné, že se jí účastnilo včetně organizátorů pouhých 14 osob. Těm členům, kteří se nechtěli nebo nemohli z nejrůznějších důvodů účastnit i ostatním členům, přinášíme na stránkách našeho časopisu krátké shrnutí schůze ve formě zkráceného zápisu.

Zápis z 1. výroční členské schůze NS PKU a jiných DMP ze dne 11. 11. 2006

■ Schůze byla svolána na 11. 11. 2006 v 10.00. Vzhledem k tomu, že se ve stanovený čas nedostavili všichni členové Sdružení, byl začátek schůze odložen o půl hodiny a schůze tak byla zahájena v 10,30.

- předsedkyně Sdružení Klára Foglarová přednesla **krátké shrnutí činnosti Sdružení v roce 2006**
- přítomní byli informováni o tom, že **Sdružení bylo zaregistrováno u MV ČR ke dni 20. 4. 2006** a bylo všemi přítomnými odsouhlaseno, že stanovy Sdružení budou k nahlédnutí na vyžádání u předsedkyně paní Foglarové
- **vydání potravinových tabulek** v nákladu 400 kusů z projektu DLA v hodnotě 120 tisíc korun
- **víkendový pobyt pro rodiče s dětmi s DMP v Jičíně** – vytýkána kvalita ubytování a nevhodné umístění hotelu v centru města – odsouhlaseno všemi přítomnými členy, že se pokusíme pro letošní rok zvolit hotel, který by byl situovaný víc v přírodě a více vyhovoval potřebám ubytování rodin s malými dětmi
- **časopis Metabolík** bude od roku 2007 přeregistrován – vydavatelem je nyní Národní sdružení PKU a jiných DMP, časopis je dosud registrován pod Klubem PKU
- **víkendový pobyt dospělých pacientů s PKU v Pelhřimově** – akce byla obecně považovaná za úspěšně zorganizovanou

Na závěr předsedkyně shrnula rok 2006 jako rok velice úspěšný, kdy se díky aktivitám Sdružení podařilo přilákat rekordní počet nových členů. Meziroční nárůst činil více než 100%.

■ Účetní Sdružení – paní Markéta Samková – přednesla **zprávu o hospodaření** a uvedla účel vynaložených finančních prostředků.

Odhadovaný roční rozpočet Sdružení (příjem) na rok 2006	460.000,00 Kč
Výdaje ke dni 30. 10. 2006	428.411,64 Kč

Přítomní byli seznámeni s tím, kdo má dispoziční právo k účtu Sdružení. Hlavní účetní kniha i ostatní účetní materiály jsou k dispozici k nahlédnutí u účetní Sdružení paní Samkové a hospodaření bude podrobně uvedeno ve výroční zprávě za rok 2006.

■ Připravované akce v roce 2007

- víkendový pobyt rodičů s dětmi s DMP na květen 2007
- analýzy nových potravin
- víkendový pobyt dospělých pacientů s PKU



Foto z ustavující schůze NS PKU a jiných DMP

- kurzy vaření
 - letní tábor
 - mikulášská besídka
 - podle potřeby jednání v legislativě
- **Podrobné seznámení členské základny s předpokládaným rozpočtem na rok 2007.** Odhadovaný rozpočet na rok 2007 je cca 500.000,- Kč.
- **Diskuse**
- přítomní byli seznámeni s **výrobky**, které byly vybrány k **dalším analýzám** – vysoká cena za analýzy Výzkumného ústavu potravinářského ČR, dohoda o pokusu oslovit Prof. Veliška z VŠCHT z katedry potravinářské a biochemické technologie
 - **webové stránky Sdružení** – pověřen paní Denk organizací a jednáním s firmou pana Vrábela, která bude stránky zpracovávat. Ve spolupráci s Mgr. Munkem zajistí přípravu těchto stránek z podkladů, které dodá paní Foglarová
 - **členský příspěvek pro jednotlivce** – návrh: jednotlivcům, kteří chtějí být členem Národního sdružení PKU a jiných DMP bude pro rok 2007 na základě jejich písemné žádosti snížen členský příspěvek na 150,- Kč; v takových případech se ovšem členem Sdružení stává pouze jediná osoba (viz vložený list v tomto čísle časopisu)
 - **příspěvek při péči o osobu blízkou a jinou** – z diskuse na toto téma vzešel návrh na žádost o vyjádření MPSV ČR k problematice nového zákona O sociálních službách, který má nabýt účinnosti 1. ledna 2007 a ke kterému stále chybí prováděcí vyhláška a žádost o vyjasnění podmínek pobírání tohoto příspěvku; vyřízením této záležitosti byla pověřena paní Foglarová

■ Závěr

Výroční členská schůze Národního sdružení PKU a jiných DMP byla ukončena ve 13 hodin.



Příspěvek při péči o osobu blízkou a jinou

Vzhledem k tomu, že se na toto stále častěji ptáte, přináším informace, které jsem zjistila (resp. nezjistila). V současné době bohužel neexistuje nikdo, kdo by nám poskytl konkrétní a vyčerpávající informace. Pokusila jsem se zjistit více přímo na MPSV ČR, ale bohužel jsem příliš neuspěla.

Všichni se shodují na tom, že těm, kteří v současné době pobírají

tento příspěvek, bude v lednu 2007 přiznán příspěvek podle zákona O sociálních službách a to ve výši 9.000,- Kč a to až do konce doby již přiznaného příspěvku při péči o osobu blízkou. Avšak podrobné informace typu: musím znovu žádat o tento příspěvek, bude se mi příspěvek započítávat do příjmu ke zdanění atd., nikdo neposkytuje. **Chybí totiž stále prováděcí vyhláška.** Takže všem přeji pevné nervy.

Nízkobílkovinné potraviny ve vaší lékárně

Někteří z distributorů léčiv rozšířili sortiment o některé NB potraviny. Takže si je můžete objednat ve své lékárně. Podívejte se na internetové stránky firmy Eurozóna, www.euro-zona.cz, e-mail: eurozona@euro-zona.cz. Je zde ke stažení katalog, ze kte-

rého si můžete vybrat. Pro vaši lékárnou by neměl být problém tyto potraviny objednat. Stejně tak distributor Phoenix má ve své nabídce některé potraviny: www.phoenix.cz. Ceny jsou srovnatelné s cenami v obchodě paní Ing. Harantové.

Na lyže i s dietou a bez starostí

Kontaktovala mne bývalá dietní sestra (nyní již v důchodu) z Lázní Lipová v Jeseníkách, která v současné době pracuje pro penzion a turistickou ubytovnu a umí vařit NB dietu. Zprostředkovávám vám základní informace a kontakt na tuto paní. Možná bude příjemné jet si zalýžovat a nemuset se starat o dietní stravování.

Kontakt: Jana Petrásková, tel.: +420 604 682 040

Cena ubytování s plnou penzí (u dětí se svačinami) v termínu 10. 1. 2007 - 14. 4. 2007

Dítě 3 – 6 let	350,-Kč / den
Dítě 6 – 15 let	450,-Kč / den
Dospělý	550,-Kč / den

Ubytování ve 2 až 4-lůžkových pokojích s umyvadlem, sociální zařízení společně na patře.

Dále je možné ubytovat se kdekoliv jinde (www.skizalesi.cz) a zde si objednat jen stravování.

Více informací vám jistě ráda poskytne paní Petrásková na výše uvedeném telefonním čísle.

UPOZORNĚNÍ - zásobte se včas dietními potravinami

POZOR!!! V lednu 2007 bude s největší pravděpodobností uzavřen obchod paní Ing. Harantové z důvodu přestavby a rozšíření prodejních prostor. **Uzavírka potrvá podle předpokladu od 2. 1. do 20. 1. 2007.**

Klára Foglarová, předsedkyně NS PKU a jiných DMP

STALO SE

Setkání dospělých s PKU v Pelhřimově

Národní sdružení PKU a jiných DMP zorganizovalo ve spolupráci s Klinikou dětí a dorostu FN Královské Vinohrady a 3. LF UK, Ústavem dědičných metabolických poruch VFN a 1. LF UK a 1. dětskou interní klinikou FN Brno již třetí ročník velmi oblíbeného víkendového „Setkání dospělých s PKU“.

Setkání, které se konalo od 6. 10. do 8. 10. 2006 v Pelhřimově v hotelu Rekrea, se účastnili také zástupci společnosti Milupa a SHS. Celkem přijelo kolem 50 lidí. Všichni účastníci s PKU měli celý pobyt bezplatný, financovaný ze zdrojů NS PKU a příspěvku sponzorských společností Milupa a SHS. Každý účastník PKU měl možnost pozvat také své nejbližší a kamarády.

Víkendové setkání proběhlo nejen v duchu zábavného programu. Rádi bychom touto cestou poděkovali všem pozvaným hostům z řad odborných lékařů, kteří svými příspěvky obohatili velmi pestrý celodenní odborně-vzdělávací program.





Odborný program:

Prim. MUDr. Sylvie Šťastná, CSc., MBA
Terezie Paterová
Prof. MUDr. Jan Hořejší, DrSc.
MUDr. Renata Pazdírková, Jana Komárková
Prof. MUDr. Josef Hyánek, DrSc.
Mgr. Renata Hermánková, Ph.D.

Maternální PKU
Zásady PKU výživy v dospělosti
Antikoncepce a těhotenství
Obezita u dospělých s PKU
Rizikové faktory vzniku aterosklerózy u mladých fenylketonuriků
Skupinová terapie dospělých s PKU

K dalšímu obohacení vědomostí a získání nových informací rovněž přispěla závěrečná neformální diskuse mezi účastníky. Zprvu bylo povídání trochu rozpačité a ostýchavé, ale s přibývajícím počtem diskutujících se rozvinula velmi živá a zajímavá debata. Předávali se zkušenosti, informace, rady a zazněly i nějaké nové recepty.

Nesmíme zapomenout také poděkovat personálu hotelu Rekrea, který se o všechny účastníky příjemně staral. Oceňujeme rovněž přípravu speciální, velmi chutné stravy pro klienty s PKU po celou dobu pobytu, kterou měla pod odborným dohledem dietní sestry Alena Ryšavá.

- rr -

Těší mě, že se pořádají víkendová setkání dospělých s PKU

Jednoho zářijového dne jsem v poštovní schránce našla dopis. Netrpělivě jsem jej otevřela a našla pozvánku na další setkání dospělých, tentokrát v Pelhřimově. Jelikož jsem se již s přítelem účastnila předchozích setkání ve Vlašimi i Jihlavě, na kterých se mi líbilo, začala jsem se těšit i na víkendový pobyt v Pelhřimově.

Dny rychle ubíhaly a již tu byl pátek 6. 10. 2006. Do Pelhřimova jsme s přítelem dorazili kolem šesté hodiny večer. Hotel jsme našli snadno, zaregistrovali jsme se a převzali klíče od pokojů. Kolem sedmé hodiny se podávala večeře.

Druhý den (v sobotu dopoledne) začal odborný program. Jako první měla přednášku pí prim. MUDr. Sylvie Šťastná, CSc. Hovořila o Maternální PKU, kdy je velice důležité dodržovat přísnější dietu ještě před samotným otěhotněním. Poté následovala prezentace dietní sestry T. Paterové, tématem byly Zásady PKU výživy v dospělosti. I když je již člověk dospělý, mohou se při nedodržování nebo nesprávném vedení diety vyskytnout různé problémy. Další zajímavou přednáškou byla prezentace Prof. MUDr. Hořejšího, DrSc. na téma Antikoncepce a těhotenství. Zajímavé a možná i velice aktuální téma Obezita u dospělých s PKU prezentovala MUDr. Pazdírková společně s pí Komárkovou. Bohužel problematika obezity tak trochu s PKU podle mého názoru souvisí. MUDr. Pazdírková navrhla možné řešení – úpravu jídelníčku, omezení příjmu sacharidů. Setkání dospělých s PKU se účastnil i Prof. MUDr. Hyánek, DrSc., který hovořil o Rizikových faktorech vzniku aterosklerózy u mladých fenylketonuriků.

Součástí odborného programu byly i prezentace firem Milupa a SHS. Ing. Jiří Smitka představil novinku firmy Milupa PKU 3 – Activa. Jedná se o aminokyselinový nápoj s rajčatovou příchutí, který může nahradit užívání jiných aminokyselinových přípravků, např. PKU. Součástí prezentace byla i ochutnávka. Nový výrobek PKU 3 – Activa mi chutnal, je to celkem vítaná změna. Na závěr odborného bloku měl svou prezentaci také zástupce firmy SHS p. Jiří Munk, který měl pro nás fenylketonuriky hned několik novinek. Jednalo se o dvě nové příchutě produktu Easiphen – pomeranč a tropické ovoce. Další novinkou je výrobek Lophlex. Jedná se o nápoj – prášek, který se rozmíchá s malým množstvím vody a plní stejnou funkci jako např. P-AM. Vyrábí se s příchutí lesní ovoce a pomeranč, ale také bez příchutě.

Všechny novinky mě velice zaujaly, protože se zde vyskytují další možnosti, jak si nízkobílkovinnou dietu co nejvíce zjednodušit i příjemně.

Sobotní večer patřil zábavě – firmy SHS a Milupa zajistily bowling pro všechny.

V neděli dopoledne (po snídani) jsme opustili hotel a vydali se na autobusové nádraží, odkud jsme odjžděli s novými informacemi.

Těší mě, že se pořádají víkendová setkání dospělých s PKU. Také jsem ráda, že se vyvíjejí stále nové a nové výrobky pro fenylketonuriky.

Magda Semeráková

2. slovenské setkání dospělých s PKU v Banské Bystrici

V letošním roce proběhlo na Slovensku již 2. tradiční celostátní setkání pacientů s PKU v Banské Bystrici. Na setkání přijelo kolem 50 účastníků (jak dospělých, tak i dětí). Setkání pořádalo slovenské Národné združenie pacientov s PKU.

Pro všechny účastníky byl připraven pestrý program, ve kterém si každý našel to své. Dospělí se účastnili celodenního odborného programu, ve kterém měli možnost získat další informace z oblasti dietního stravování a zásady správné diety, z oblasti genetiky a dědičnosti PKU atd. Pro děti byl připraven celodenní zábavný program. Děk patří jistě lékařům a dietním sestřím za zajištění odborného programu.

Zajímavá byla přednáška MUDr. J. Strnové a MUDr. O. Ťrgeho **Milníky a poznatky v léčbě PKU**. Kromě jiného zde byly

srovnány dietní přípravky, které se užívaly v dřívějších dobách s těmi, které jsou pacientům k dispozici v dnešní době. Zmíněna byla také nutnost **dodržování diety** nejen v dětství, ale **po celý život**, díky čemuž je zajištěn optimální vývoj osobnosti a plnohodnotný život.

Mária Maniková z Centra pro dlouhodobé sledování pacientů s PKU, DFN Košice vystoupila s příspěvkem **Dieta při PKU v praxi**. Pro pacienty a rodiče s dětmi s PKU byly názorně prezentovány zásady správné diety a bylo stručně shrnuto, které potraviny patří vzhledem k vysokému obsahu Phe k zakázaným, které k částečně povoleným a které potraviny je možné konzumovat bez omezení. Důležitá byla také zmínka o **včasné edukaci (vzdělávání) dětí v oblasti správného výběru potravin již od raného**



věku. Zajímavé bylo také srovnání hodnot Phe u některých potravin, u kterých dochází tepelným či jiným zpracováním ke změně obsahu fenylalaninu (např. u brambor či špenátu dochází při tepelném zpracování ke snížení obsahu Phe, naopak u sušeného ovoce se na 100 g vzhledem ke sníženému množství vody v ovoci obsah fenylalaninu zvyšuje). Při počítání obsahu Phe ve stravě je tedy třeba počítat i s těmito kuchyňskými úpravami.

Prof. Dholucký a MUDr. Knapková ze Screeningového centra novorozenců v BB jsou známi nejen na Slovensku, ale také ve světě. Hovořili o metodě sledování hladin Phe z pouhé kapky suché krve pacienta.

Díky prezentaci MUDr. K. Hálové a MUDr. L. Potočňákové již víme, že screeningové vyšetření probíhá u všech novorozenců. V případě pozitivního výsledku je ihned zahájena léčba, která začíná již při hodnotách 400 – 600 $\mu\text{mol/l}$. Pokud léčba probíhá, udržuje se hladina na hodnotách 100 – 240 $\mu\text{mol/l}$. Dříve byl zastáván názor, že stačí, aby byla léčba dodržována do 4 let života dítěte, v dnešní době je snaha udržovat pacienta s PKU na dietě po celý život. **Jak pacienti na správné dietě sami uvádí, cítí se při dietě lépe než bez diety.**

V neposlední řadě nemůžeme zapomenout ani na přednášku MUDr. Kvasnicové na téma **Genetika a PKU**. Právě genetika způsobuje zmiňované dědičné onemocnění PKU. Paní doktorka přítomně seznámila jednoduchou a srozumitelnou formou se základy genetiky a jak je přenosná PKU na potomky, resp. jaká je pravděpodobnost onemocnění dětí při plánování rodiny.

Ani na tomto setkání nechyběli zástupci společností Milupa

SEMAFOR ZDRAVIA

	STOP	mäso, mäsové výrobky, vajcia, ryby, sýr, pšeničný chlieb, pečivo
	UVAŽUJ	ovocie, zelenina, zemiaky, ryža, smotana NB chlieb, NB cestoviny
	VOLNO	cukor, rastlinné tuky, cola, lízatko, drops

a SHS, kteří i zde prezentovali nové výrobky Lophlex, Easiphen a první slané aminokyselinový přípravek s příchutí rajčete PKU – Activa rajčatová. Nechyběla ani ochutnávka novinek, o kterou byl velký zájem.

Večer se nesl v duchu bowlingového turnaje, kde se všichni velmi bavili. A tak doufáme, že se všichni příští rok opět setkáme a bude nás ještě více. Vždyť takové setkání přináší nejen nové informace, ale také nové přátele a kamarády, se kterými se můžeme podělit o své zkušenosti a zážitky, ale i o případné trápení.

H. Nechvátalová

POZVÁNÍ

Skupinová terapie

Na setkání dospělých pacientů s PKU, které se uskutečnilo v říjnu 2006 v Pelhřimově, jsem zvala účastníky tohoto shromáždění k účasti na sezení skupinové terapie.

Skupinová terapie je módní a rozšířená oblast psychoterapie. Využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku. V současné skupině je celkem 5 členů. **Skupina je otevřená – to znamená, že kdykoli může přijít nový člen.**

Na začátku skupiny je vždy volné téma, přítomní si povídají o tom, co za uplynulé období prožili, hovoří o svých starostech i radostech v zaměstnání i v soukromém životě. Své starosti již většinou vzájemně znají a hovor o nich jim velmi pomáhá.

Poté následuje dané téma. V posledním roce jsme se věnovali

zejména asertivitě. Nejdříve sebeobrazu, který naše sebeprosazení ovlivňuje nejvíce. Poté jsme se učili dávat a přijímat kompliment. Delší dobu jsme se věnovali také tématu odmítání, což je velmi prospěšné i pro dodržování diety.

Na závěr je účastníkům skupiny zadána relaxace – Schultzův autogenní trénink s nižším i vyšším stupněm, který je formou řízené imaginace. Cvičení vede k uklidnění, popřípadě zmírnění neurotických příznaků a zvyšování výkonnosti.

Setkání skupinové terapie se konají jednou měsíčně a jste na ně srdečně zváni. Skupinová sezení probíhají v psychologické ambulanci ÚDMP a přihlásit se ně můžete na tel. číslo +420 224 967 714. Těšíme se na vás!

Mgr. Renata Hermánková, Ph.D.

KOUTEK CESTOVATELŮ

Chráněná krajinná oblast Broumovsko

Tentokrát jsme s Metabolikem navštívili severovýchodní část naší republiky a vydali se do krásné a velmi navštěvované **chráněné krajinné oblasti Broumovsko – Adršpašských skal**. Opravdu stojí za to udělat si čas a navštívit oblast Broumovska, která je známá svými přírodními krásami.

Je vymezena Broumovskou vrchovinou na hranici České republiky

a Polska. Vrchovina je rozčleněna do 3 podcelků. Prvním je Meziměstská hornatina s Javořimi horami (nejv. hora Ruprechtický Špičák, 880 m.n.m.) a Broumovskou kotlinou, druhým Polická vrchovina s Broumovskými stěnami a Stolovými horami (Polsko) a Polickou páňví (se skalními městy). Třetí oblastí je Žacléřská vrchovina s Radvanickou vrchovinou a Jestřebími horami.



Území broumovského výběžku bylo v roce 1991 Ministerstvem životního prostředí ČR vyhlášeno jako chráněná krajinná oblast, nejcennější území jsou pak chráněna jako Národní přírodní rezervace. Broumovsko je známé především svými rozsáhlými skalními městy jako jsou Teplicko-adršpašské skály, které vytváří největší sklaní město ve střední Evropě nebo Broumovské stěny. Nachází se zde řada zajímavých druhů rostlin a živočichů. V CHKO Broumovsko je kromě řady příležitostí pro turisty také řada zajímavých cyklotras pro náročné i méně náročné cyklisty. Ideálně tak můžete spojit pěší turistiku s jízdou na kole. Adršpašské skály jsou rovněž neodmyslitelně rájem horolezců, které zde potkáte v jakémkoli ročním období. Nejbližší významnější horou je Ostaš.

Ostaš

Typická stolová hora, vysoká 700 metrů. V dolní části Ostaše se nalézá větší skalní uskupení zvané „Kočičí hrad“ a dále stěny a skály lemující spodní okraj kopce. Mezi nejznámější patří Sluj Českých bratří. V Horním Ostaši, kde je počet skalních útvarů menší, je skalní bludiště, jímž vede cesta na vrchol. Tam je pískovcová plošina zvaná Frýdlantská Skála a je odtud výborný výhled na Broumovské stěny, Křížový vrch, Teplicko-adršpašské skály a za dobré viditelnosti i Krkonoše. Dominantními skalami Horního Ostaše jsou Cikánka a Zbrojnoš.

Adršpašské skály

Adršpašské skály tvoří menší část Teplicko-adršpašských skal. Jsou tvořeny kvádřovými pískovci, o jejichž modelování se postarala voda, mráz a vítr. Pískovcové plošiny byly rozčleněny do mnoha celků s kaňony a soutěskami. Oblast byla vyhlášena přírodní rezervací. Je hodnotná nejen z geologického hlediska, ale i rozmanitostí rostlinstva. Bylo zde zjištěno 238 původních druhů, například vzácný rojovník bahenní. Skalní město je jedním z nejvýznamnějších horolezeckých terénů v České republice. Adršpašským skalním městem vede naučná stezka, která názorně seznamuje s touto překrásnou lokalitou. Její krásy objevil již Johann Wolfgang Goethe v roce 1770.

Dolní Adršpach

Rekreační obec v údolí říčky Metuje, hlavní východisko k návštěvě Adršpašského skalního města. Poprvé připomínána v roce 1348 jako Adersbach. Adršpašský skalní hrad byl založen pravděpodobně ve druhé polovině 13. století. V období husitství odtud byly podnikány loupeživé výpady do Slezska. Roku 1447 koupila zdejší území i s hradem slezská města a hrad pobořila. Zřícenina hradu je hojně navštěvovaným místem a z nejvýhodnější skály je překrásný výhled na podstatnou část adršpašského skalního města. Zdejší renesanční dvoupatrový



zámek s pětihranou věží dnes slouží k archivačním účelům. Zámek byl postaven roku 1596, často střídal majitele, v 18. století byl barokně upraven a koncem 19. století získal novorenesanční prvky.

Adršpašské skalní město

Při procházce skalním městem se nemusíte obávat, že se ztratíte. Stačí jen sledovat trasu prohlídkového okruhu Adršpašskými skalami a také zelenou značku.

Naše krátké putování začíná u hotelu Skalní město v Dolním Adršpachu a provede nás po zdejších skalním městě. Od této informační tabule se nejprve vydáme ke vstupu do skal, kde je nutné zaplatit vstupné. Ale stojí to za to.

Na prvním rozcestí je možné se rozhodnout, zda se vydáte vlevo na asi kilometrovou procházku okolo zdejší zatopené pískovny nebo budete rovnou pokračovat v prohlídce skalního města. Velmi doporučujeme se k pískovně podívat. Její hladina uprostřed skal nabízí opravdu pohádkovou podívanou (několik pohádek se zde také natáčelo).

Po několika málo metrech dojdeme k pískovně a vydáme se vpravo po pěšině okolo pískovny. Nalevo máme krásnou vodní hladinu a napravo skalní stěny.

Pokračujeme po této upravené cestě okolo vodní hladiny a nabízí se nám nové a nové výhledy na pískovnu. Na chvíli opustíme břeh pískovny, abychom se k ní po krátkém úseku lesem opět vrátili. Dostáváme se na její pravý skalnatý břeh a musíme po schodech vyšplhat až na vršek skal. Je to jen krátké, ale velmi intenzivní stoupání. Na skalní vyhlídce nad pískovnou si můžeme v klidu vychutnat zdejší výhledy.

Sejdeme z vyhlídky opět k vodní hladině. Dostáváme se k druhému vchodu do skal. Kdo je již unaven, může zde cestování ukončit, ostatní mohou pokračovat v prohlídce skalního města. Zde si také můžete v letním období zapůjčit loďku a projet se přímo po hladině.

Ale to už si necháme na další pokračování, které si budete moci přečíst v dalším čísle *Metabolík*.

Pokud budete mít návrh na další cesty a místa nebo se budete chtít podílet o své zážitky z putování po Čechách, neváhejte a napište nám. Rádi přivítáme a otiskneme zajímavé příspěvky o tom, kde jste cestovali a jaká zajímavá místa jste navštívili. Nezapomeňte přidat fotografi! Pište na adresu metabolik@centrum.cz.

Těšíme se s vámi na další cestování po České republice.

- r -

Zdroj: vlastní cestovatelské zážitky a Internet





ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

Hlavně mít pocit jistoty...

S dietou PKU žiji již 27 let a dovoluji si říci, že plnohodnotným životem. Fenylyketonurie byla u mě zjištěna po narození a od té doby jsem pod pravidelnou lékařskou kontrolou. Docházím na kontroly do Fakultní dětské nemocnice v Brně, kde chodím na odběry krve a kontroly, dále pak jednou za měsíc posílám Guthrieho test, což je odběr krve z prstu, kdy se zjišťuje hladina fenylalaninu. Tato dieta je především o disciplíně ve stravování, o sebekontrolě – co mohu a kolik toho mohu sníst. To mi bylo od malička vštěpováno do hlavy tak, že jsem to brala jako samozřejmost a nikdy jsem s tím pak neměla žádný problém a vlastně to platí dodnes.

Vzhledem k tomu, že jsem od raného dětství byla ráda ve společnosti svých vrstevníků, začala jsem od svých 2 let chodit do jeslí. Ne samozřejmě na celou možnou dobu, ale jen na její část. Jídlo mi vařila každé ráno máma, to se pak v poledne v jeslích ohřálo a já jsem normálně jedla s ostatními dětmi. Máma chodila na zkrácený úvazek a já jsem po odpoledním odpočinku chodila domů. To stejné se opakovalo, když jsem začala chodit do mateřské školky.

Když mi bylo 6 let, začala jsem chodit do základní školy a i tam jsem si uvařené jídlo nosila do školní jídelny, kde mi ho paní kuchařka s ochotou ohřála a já mohla obědovat s ostatními. Také jsem v těchto letech navštěvovala lidovou školu umění – obor taneční, kde mě to moc bavilo a věnovala jsem se tanci do svých 18 let.

V 15 letech jsem nastoupila na 3-letý učební obor technické administrativy, který jsem ukončila výučním listem a pokračovala jsem 2-letou nástavbou, kterou jsem ukončila maturitou. V té době moje dieta byla taková, že jsem si ráno vypila dietetický přípravek PAM, v průběhu dne jsem si snědla svačinu a oběd jsem měla až po návratu domů.

Nyní pracuji v jedné zdravotní pojišťovně a myslím, že se mi daří docela dobře. Děti sice ještě nemám, ale vzhledem k tomu, že je mám ráda, určitě bych je jednou chtěla mít.

Před rokem jsem se ještě rozhodla pro studium na Pedagogické fakultě v Brně, kde studuji obor vychovatelství a doufám, že po úspěšném ukončení se budu moci věnovat dětem, možná i profesionálně.

Myslím si, že život s fenylyketonurií není nic hrozného a dá se to určitě zvládnout. Je pravdou, že za skutečnost, že tomu tak je, vděčím především mojí mámě, která se mému dietetickému stravování věnovala v mém dětství, dospívání a prakticky i částečně nyní s veškerou péčí a láskou. Ze začátku byl velký problém s pečením chleba, který se několikrát povedl a několikrát zase ne. Ale s pravidelným nácvikem se pečení chleba zlepšilo. O „normální jídlo“ jako jsou brambory řádně odvážené a omáčky různých chutí zahuštěné maizenou nebyla nouze a nebyl to ani takový problém – nejvíce mi chutnaly polévky, ovoce a zelenina. Myslím, že jsem si v jídle nikdy moc nevybírala a snědla jsem vždy vše, co mi moje máma uvařila. Takže se mnou nikdy moc velké problémy (co se týkalo mé dietetické stravy) nebyly. Mohu říct, že mi jídlo chutnalo a chutná mi i dodnes a co se týče PAMu, což je bezfenylalaninová směs aminokyselin s přísadou vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, tak mi chutná a piji ho 5krát denně. Jsem ráda, že dnes už máme na trhu tolik nízkobílkovinných jídel, že je opravdu z čeho vybírat – např. nízkobílkovinnové pečivo, sušenky, tyčinky, těstoviny, které lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy. A tak si myslím, že už není dnes takový problém vyrazit třeba někam na dovolenou i do zahraničí.

Možná se bude po přečtení tohoto článku někomu zdát, že vedu zcela bezproblémový život. Je to tím, že mne rodiče nikdy neoddělovali od dětí zdravých a naučili mne žít s dětmi, kteří touto nemocí netrpěli a tím vlastně nikdy do mé mysli nezakódovali to, že se nějak od ostatních „odlišuji“. Pochopitelně mě stále kontrolovali, zda dodržuji přísný dietní režim.

Chtěla bych tímto článkem poděkovat svým rodičům a rovněž také lékařům a sestřám z Výzkumného ústavu zdraví dítěte při FDN Brno (nyní I. dětská interní klinika FNB) za to, že se o mě takto starali a já mohla zcela normálně žít, vystudovat školu, mít dobré zaměstnání a hlavně mít pocit jistoty, že je vše normální a v naprostém pořádku. Tento pocit bych přála každému, kdo trpí fenylyketonurií.

Romana Suchá, Brno

LISTÁRNA

Analyzování potravin

Chtěla bych oslovit redaktory časopisu Metabolik. Moc vás prosím o napsání článku, který by se týkal určování analýz potravin. Kde, jak, kdo apod. má co do činění s těmito analýzami. Kolik např. stojí určení jedné potraviny? Proč se někdy liší Phe ve stejné potravíně, ale v jiných tabulkách? Jaké hodnoty je zapotřebí vědět k analýze? Např. bílkoviny, tuky, cukry. Nebo když na výrobku nejsou napsány výživové hodnoty ve 100g, jak se určuje analýza u těchto potravin?

Předem děkuji. Myslím, že to bude zajímat mnohé z nás.

Hanina

Odpověď: Odpovídám na dotaz, který byl uveřejněn na stránkách fóra Diskuse (nejen) o PKU, v oddíle časopisu Metabolik a který mi byl redakční radou našeho časopisu předán.

V současné době s jistotou víme, že analýzy množství čehoko-

liv v potravinách provádí **Výzkumný ústav potravinářský ČR. 1 analýza** (tj. 1 hodnota) **stojí 1 500,- Kč** a není k tomu potřeba nic jiného, než vzorek potraviny.

Pokud nám vyjdou vstříc odborníci z Výzkumného ústavu potravinářského, rádi otiskneme v Metaboliku článek na téma analyzování potravin. (Více také viz diskuze v zápise z 1. členské schůze Národního sdružení PKU a jiných DMP na straně 4.)

Na otázku „Proč se liší Phe ve stejné potravíně v různých tabulkách?“ nejsem oprávněná fundovaně odpovědět, na tu nejlépe odpoví dietní sestra (*pozn. redakce: obrátíme se s touto otázkou na některou z dietních sester a odpověď přineseme v příštím čísle časopisu Metabolik*).

Klára Foglarová, předsedkyně NS PKU a jiných DMP



Má vydávání časopisu nějaký smysl?

Milí přátelé, dovoluji si zde otisknout část diskuze, která probíhala na internetových stránkách fóra Diskuze (nejen) o PKU. Jistě mnozí z vás mají již přístup na internet a mnozí z vás – čtenářů třeba tyto řádky již četli. Ale přece jen je ještě část těch, kteří se pravidelně k internetu nedostanou, a proto jsem se rozhodla tuto diskuzi z oddílu „časopis“ zde otisknout.

Otázkou zůstává, zda vydávání má pro vás čtenáře skutečně význam či nikoli. Již mnohokrát jsme vás na stránkách Metabolika nabádali ke spolupráci – alespoň formou zaslání příspěvků, obrázků, dojmů, receptů apod. I na stránkách internetového fóra jsem vás žádala o totéž – aby byl obsah časopisu skutečně co nejvíce podle vašich představ.

Ale bohužel... Situace je stále stejná, málokdo se **redakční radě** ozve, málokdo čímkoli přispěje (nechci házet všechny do jednoho pytle – např. mnohokrát děkuji paní Koňářkové za velmi obsáhlý a přínosný příspěvek do minulého čísla časopisu).

Stále se mi tedy do mysli vtírá otázka: **má vydávání časopisu nějaký smysl?** Někdy mám pocit, že je to všem jedno, jindy se ke mně dostanou otázky typu: kdy bude další číslo? vyšel již Metabolik? apod. Jindy se snese kritika na obsah některého čísla...

Ale znovu připomínám: bez vaší aktivní čtenářské pomoci a podpory to prostě nejde!!

Mirka Plecítá, šéfredaktorka časopisu

Mirka

✉ Zaslal: 31.05.2006 – 15:37:56 Předmět: časopis

Milí přátelé, vidím, že diskuze na fóru je velmi živá a to je dobře - ráda bych vás všechny, kdo chcete, přizvala ke spolupráci při tvorbě našeho rodičovského časopisu METABOLIK. Prosím, napište nám své příběhy, své zkušenosti s dietou apod.... Uvítáme i Vaše příspěvky o akcích pro děti i rodiče s PKU, kterých jste se zúčastnili... V neposlední řadě budeme vděční i za recepty, které se vám osvědčily... Napište třeba i své zážitky z dovolené - kde jste byli, jak jste vše zvládali, místo, které můžete doporučit ostatním (zejména co do vybavenosti při vaření diety) apod.... Věřte, není jednoduché sestavit každé číslo časopisu - chceme, aby byl co nejvíce pro vás... ale bez vaší aktivní pomoci to nejde. e-mail pro příspěvky: metabolik@centrum.cz Děkujeme! :-)

Anonymní

✉ Zaslal: 02.06.2006 – 12:54:54 Předmět:

Problém je v tom, že Metabolik vychází pouze 4krát do roka. Tudiž dozvědět se z něj něco nového je potom značně zkrácené. Vůbec zde nechci Metabolik zatracovat. Obdivuji lidi, kteří ho připravují. Než jsme měli internet, byl také jediným našim zdrojem informací. Ale např. o POB jsem se tam nikdy moc nedozvěděla. To z těchto stránek toho vím daleko více. Pokud mám nějaký problém, napíši ho a velice brzy mám odpověď.

Mirka

✉ Zaslal: 08.06.2006 – 15:00:42 Předmět:

Máte pravdu, že o aktuálních informacích nelze v případě čtvrtletníku mluvit. Ale jinak to fakt nejde... Časopis nedělá nikdo profesionálně, každý mu věnuje svůj VOLNÝ ČAS a těžko lze vydávat časopis častěji... pak ani informace v něm obsažené nemohou být „horké novinky“ nebo dokonce diskuze. Proto je tu toto fórum, které velmi oceňuji a moc mu fandím!! Ale myslím, že podělit se s ostatními o pěkné zážitky, předat si nějaké recepty, informovat o tom, co se pro nás dělá, přečíst si něco „populárně-odborného“ o nemocech, které trápí naše děti nebo příp. nás, nechat si poradit v oblastech, které se většinou dotýkají našich dětí a bývají společné či podobné (třeba od psychologa) - to se snad také hodí... Časopis (byť by vycházel každý měsíc) nemůže nikdy konkurovat diskuzi, kde si můžete popovídat třeba i on-line, v reálném čase!!! Ale vzájemná konkurence - to není, myslím, ani cílem časopisu ani cílem tohoto fóra - každý z nich má svou nezastupitelnou roli... Samozřejmě záleží na každém osobně, zda preferuje pouze jednu formu či přijme formy obě. MP

Hana

Anonymní

✉ Zaslal: 08.06.2006 – 15:37:13 Předmět:

Dobrý den, Mirko, určitě máte pravdu, nelze porovnávat časopis s jakoukoliv diskusí. Každá diskuze časem upadne v zapomnění, ale do časopisu můžete nahlédnout i po letech, není určitě marné mít rady vždy po ruce, budou se jednou hodit i našim dětem, časopis bude pro ně dobrým rádcem i průvodcem (přečtou si tam příběhy své i svých vrstevníků a budou se cítit hned líp, budou-li vědět, že i jiní se s touto nemocí poprali a že na pocity i trápení, které prožívají, nejsou sami). Já si každé číslo časopisu Metabolik ukládám do šanonu a občas se k jednotlivým číslům vracím. A to je - myslím - hlavním přínosem a úkolem Metaboliku. Přinášet úlevu, rady a poinformovat, co se za ten čtvrtrok semlelo. Ostatně - ne všichni máme doma či v práci internet a pro některé je Metabolik jediným zdrojem informací. Hezký den a díky za Metabolik :-)

Mirka

Anonymní

✉ Zaslal: 09.06.2006 – 19:52:59 Předmět:

Hanko, mockrát děkuji za Váš příspěvek! Aspoň nemám pocit, že by bylo marné časopis vydávat :-)

Toto číslo vychází v prosinci r. 2006. Časopis je registrován pod č. MK ČR E 13356. ISSN:1214-3057 Vychází 4x ročně. Vydává: NS PKU a jiných DMP. Grafická úprava: Karel Čejka – Kolací. Vedoucí redaktor: Mirka Plecítá. Členové redakční rady: A. Plecítá, H. Sládková, M. Strouhalová, H. Vostrejžová. **Kontaktní adresy: Posílání příspěvků a komentářů:** metabolik@centrum.cz **Nové předplatné a urgencye nedodaných čísel časopisu:** Hana Sládková, Bukurešťská 2792, 390 01 Tábor, tel.: +420 381 262 295 nebo +420 606 637 177, e-mail: hana.sladkova@quick.cz

RECEPTÁŘ

ČESNEČKA

Suroviny: 300 ml vody, ½ kostky zeleninového bujónu, 50 g brambor, 1 stroužek (cca 30 g) česneku, dle chuti ještě sůl, pepř, majoránka, zelená petrželka

Postup: Do vařící vody přidáme zeleninový bujón, na kostičky nakrájený brambor a vaříme do měkka. Po změknutí brambor přidáme česnek. Po ukončení varu přidáme pepř, majoránku a dle chuti dosolíme.

Recept připravila: Marcela Strouhalová



BRAMBORY V ALOBALU

Suroviny: 200 g brambor; 50 g mrkve, 50 g cibule, 10 g sterilovaného nebo mraženého hrášku, 10 g špeku, grilovací koření, pepř, sůl, olej

Postup: Syrové brambory a mrkev nakrájíme na „hranolky“, cibuli nakrájíme na větší kousky a vše dáme do misky. Přidáme hrášek a nakrájený špek, zasypeme grilovacím kořením, pepřem, solí a důkladně promícháme. Připravíme asi 40 cm alobalu, na dno nalijeme olej a nasypeme připravenou směs. Důkladně zabalíme a dáme péct do trouby – cca na 1 hodinu.

Recept připravila: Marcela Strouhalová

PUDINK S OVOCEM

Suroviny na pudink: 500 ml vody, 1 vanilkový pudink, 20 g cukru, 30 g Lp drinku nebo Zajice

Další suroviny: kompotované ovoce, zlomky sušenek nebo vánočního cukroví

Postup: Do větší misky nalámeme na dno NB sušenky nebo zbytky NB cukroví od vánoč (je možno uchovávat v mističkách v mrazáku téměř po celý rok), na to poklademe okapané ovoce dle chuti a zalijeme uvařeným pudinkem.

Recept připravila: Marcela Strouhalová



PŘEČETLI JSME ZA VÁS A PRO VÁS

Pozor na skryté fenylalanínové „bomby“

petrželová vňat	154 mg Phe / 100 g	jadierka v melóne	1247 mg Phe / 100 g
sušené droždíe	2066 mg Phe / 100 g	kakao	990 mg Phe / 100 g
cesnak	215 mg Phe / 100 g	želatína prášková	2005 mg Phe / 100 g

Při cukríkoch Haribo vždy pozorne čítajte zloženie. Nikdy ich nekupujte na jednotlivé kusy bez obalu. Niektoré sú na báze želatíny a obsahujú až 155 mg Phe ve 100 g výrobku.

Všetky vitamíny a lieky vo forme rozpustných (šumivých) tablet sú sladené umelými sladidlami a prevažne to býva aspartam! Veľmi často sa aspartam pridáva do bezlepkových výrobkov! Nikdy sa preto neuspokojte s tvrdením, že výrobok je z múky, ktorá je nízkobielkovinová a zároveň bezlepková. Pokiaľ ide o múku, to je v poriadku. Ale ostatné prísady – lekvár a sladidlo – môžu obsahovať veľké množstvo fenylalanínu v podobe aspartamu...

Zdroj: Časopis (Národné združenie PKU, Slovensko) 2006; 1 (1): 11

milupa



PRVNÍ **SLANÝ** PKU PŘÍPRAVEK S PŘÍCHUTÍ RAJČETE

PKU 2-activa rajčatová a PKU 3-activa rajčatová

Lahodná příchut' rajčete ve formě polévky

- ✓ **Praktické balení**
1 sáček (45 g) = 10 g bílkovin
- ✓ **Jednoduchá příprava**
1 sáček + 125 ml teplé vody (50°C)
Stačí zamíchat a jíst!
- ✓ **Použití kdekoli a kdykoli**
ve škole, v zaměstnání,
na cestách apod.



Bližší informace žádejte ve vaší PKU ambulanci.

Jsme s vámi celý váš život

milupa

Kontakt pro ČR: Nutricia a.s., Milupa, Na Pankráci 30, 140 21 Praha 4, tel.: 296 33 27 28
Kontakt pro SR: Nutricia s.r.o., Milupa, Dunajská 4, 811 08 Bratislava, tel.: 2 571 071 11
INFOLINKA ZDARMA PRO ČR A SR: 800 110 000, e-mail: milupaklub@prague.nutricia.com