

Na czym polega
mądre odchudzanie?
str. 11

Gdy znów nie masz
pomysłu, co ugotować...
str. 14

Co można zyskać, biorąc
udział w spotkaniach PKU?
str. 34

NUTRICIA | METABOLICS
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

MAGAZYN

nr 01/2024

Psychologia - jak budować
odpowiedzialność za swoje
nastoletnie życie z PKU?

str. 6

Poznaj Redakcję od kuchni

str. 18

Wszystko z myślą o
FENYMEALNYCH

METB/PKU/27/08/2024

Spis treści

Odkryj siłę nawyku!
str. 4

Jak budować odpowiedzialność
za swoje nastoletnie życie z PKU?
str. 6

Zmiana nawyków żywieniowych
- liczy się cel
str. 8

Na czym polega
mądre odchudzanie?
str. 11

Uczucie sytości na diecie
redukcyjnej w PKU - czyli jak radzić
sobie z głodem?
str. 12

Gdy znów nie masz pomysłu,
co ugotować...
str. 14

Jak szukać niskobiałkowych
produktów w sklepach?
str. 16

Poznaj Redakcję od kuchni
str. 18

3 metody na odkrycie swojej pasji
str. 26

Aktywni przez cały rok!
Pomysły na zajęcia ruchowe
str. 28

Czy w Twoim mieście na pewno nic
się nie dzieje? Czyli jak nie przegapić
ciekawych lokalnych wydarzeń
str. 30

Przegląd aplikacji do słuchania
audiobooków
str. 31

Odpoczynek blisko natury.
Gdzie warto pojechać?
str. 32

Pomysły na rodzinne,
weekendowe wyjscia
str. 33

Co można zyskać, biorąc udział
w spotkaniach PKU?
str. 34

Zorganizuj wspólne gotowanie
ze znajomymi!
str. 36

Jak opowiedzieć nowo poznanej
osobie o PKU? Szerzenie informacji
o chorobie jest w naszych rękach!
str. 38

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

„Zacznij tam, gdzie jesteś. Użyj tego, co masz. Zrób z tym, co chcesz” – ten cytat Arthura Asha towarzyszył nam przy tworzeniu najnowszego wydania magazynu Nutricia Metabolics.

Jak wiecie, jesteśmy zespołem z wieloletnim doświadczeniem (sumując nasze lata pracy, mamy prawie 90 lat doświadczenia w obszarze chorób metabolicznych :)), w związku z tym rozumiemy, że życie z fenylketonurią (PKU) wymaga systematyczności i wytrwałości.

Na pewno zauważyliście, że nasze działania skupiliśmy ostatnio na pomocy w budowaniu DOBRYCH nawyków – zwłaszcza tych związanych z regularnym przyjmowaniem preparatu PKU! W czasie wakacji nasz chatbot nieubłaganie przypominał

o regularnym przyjmowaniu preparatu PKU, żeby codzienna rutyna nie została zachwiana. Mamy nadzieję, że już wiecie, co należy spożywać 3 razy dziennie codziennie? :)

Ale to nie koniec! Żeby spożywać regularnie preparat PKU, warto go odpowiednio wcześniej wykupić – dlatego koniecznie poczytajcie o naszym nowym serwisie „PKU W DOMU”. Zamawianie przepisanego przez lekarza preparatu PKU Nutricia online i dostawa pod Wasze drzwi już w 48 godzin? Nie ma problemu! Zapewne będzie to dla Was duże wsparcie w codziennych funkcjonowaniu z PKU.

Budowanie zdrowych nawyków, takich jak regularne przyjmowanie preparatów PKU, ale też zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna to klucz

do utrzymania dobrej formy i jakości życia. Chcemy, żebyście zadbali o siebie holistycznie, dlatego też w tym numerze poruszyliśmy tematy związane ze zdrowym odżywianiem, o których napisały dietetyczki: Iza Horka oraz Kasia Chyż. Trener Krzysiek radzi, jak zacząć swoją przygodę z aktywnością fizyczną. Poza tym znajdziecie tu też porady psychologiczne oraz pomysły na weekendowe wypadki czy wyjścia (w tym również na nasze spotkania PKU!).

Mamy nadzieję, że niezależnie od tego, na jakim etapie swojej drogi z PKU jesteście, zainspirujecie się naszymi artykułami i podejmiecie wyzwanie zmiany dla lepszej formy i zdrowia! :)

Z najlepszymi życzeniami

Fenymenalna Redakcja



Odkryj siłę nawyku!

Tekst #Fenymenalna Psycholog Dorota Gromnicka

„Jeżeli wierzysz, że możesz się zmienić – jeżeli uczynisz z tego nawyk – zmiana stanie się realna.”

– Charles Duhigg

Wraz z wiekiem wzrasta świadomość tego, że od naszych nawyków i postaw zależy jakość życia. Większość z nas zapytana o to, czy chciałaby być zdrowa, odpowiada – tak. Troska o siebie i odpowiedzialność przynoszą wspomniane efekty i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli to wygląda tak kolorowo i przyjemnie, to dlaczego tak trudno jest regularnie ćwiczyć, uczyć się języków, oszczędzać, być wdzięcznym,

spożywać preparat PKU, jeść zdrowo i zgodnie z dietą PKU?

Istota nawyków

Odpowiedź ma podłoże neurologiczne i środowiskowe. Nasz mózg łatwo poddą za przyjemnością i oszczędzaniem energii. Można go jednak przekonać, że wydatkowanie energii i czasu na niektóre czynności będzie opłacalne. Wykształcenie nawyku jest na początku trudne, ale nie martw się, z czasem umysł uzna je powtarzalną czynność za swoje i włącza w automatyczny sposób działania, a nawet dopomina się o kontynuację dobrych nawyków – ruch, preparat PKU, regularny sen. Nie dziw się, że potrzeba czasu i wielu powtórzeń, aby wykształcić nawyk. Potraktuj to jak inwestycję, która naprawdę się opłaca, bo to, co staje się automatyczne, kosztuje już o wiele mniej wysiłku. Lepiej robić automatycznie to, co jest dobre, niż to, co jest destrukcyjne. Wykonywanie czegoś bez regularności – np. jak sobie przypomnę lub gdy źle się poczuję, to nie jest nawyk, to impuls, który mija od razu, gdy ustaje bodziec. Dlatego częstsze powtarzanie jest kluczowe dla ustanowienia trwałych elementów

zdrowego stylu życia.

Rozpoznaj dobre nawyki

Po pierwsze zadбай o to, by być świadomym swoich dobrych i złych nawyków. Dobrych – tych, które Cię budują, rozwijają, w których widać, że jesteś dla siebie ważny. Złych – tych, które prowadzą do trudności, gorszego samopoczucia, unieważniania, utraty poczucia własnej wartości.

Wyznacz cel i plan

Ustal, nad jakim nawykiem chcesz pracować, np. regularne spożywanie preparatu PKU, wcześniejsze chodzenie spać, czas wolny od ekranów, oszczędzanie. Zabezpiecz czas i energię na czynności związane z jego wykształceniem.

Podłącz nowy nawyk pod działanie

Rozpoczęcie kształtowania nawyku jest łatwiejsze, gdy połączysz działanie z czymś, co już jest automatyczne lub z czymś, co musisz wykonać, np.

- po umyciu zębów rozpoczynam gimnastykę;
- od momentu szykowania

kolacji przełączam telefon w tryb samolotowy;

- odkładam naczynia do zlewu i sięgam po preparat PKU.

W taki sposób wytwarza się tzw. pętla nawyku. Obracaj się w środowisku i kulturze, w których nawyk, jaki chcesz wykształcić, jest normą. Szanse na sukces wzrastają, jeśli zaangażujesz się w zmianę, będąc członkiem grupy. Dlatego tak ważne jest, aby korzystać z zasobów społeczności PKU, jeśli chcesz wypracować i utrwalić konstruktywne nawyki związane z dietą.

Zachowaj systematyczność

Regularność jest ważna nie tylko dlatego, aby coś mogło stać się naszym standardowym wyborem. Potrzebna jest też, by nie zniechęcić się i nie tracić tego, co dotąd zostało osiągnięte. Unikaj zatem przerw. Jeśli jednak zdarzy Ci się wypaść z rytmu, po prostu wróć jak najprędzej do tego, jak chcesz żyć i się zachowywać.

Zastosuj zasadę: mniej znaczy więcej

Wprowadzanie zbyt wielu zmian na raz zmniejsza prawdopodobieństwo sukcesu. Dlatego skup się na jednym konkretnym nawyku. Gdy go utwalisz, pomyśl o kolejnych zmianach lub rozbuduj swój nowy nawyk o kolejne działania.

A co, jeśli zapominam?

Zastosuj:

- symbol, który umieścisz w widocznym miejscu, aby przypominał o wykonaniu danej czynności, np. zdjęcie preparatu PKU na drzwiach wyjściowych (zabieram preparat ze sobą do szkoły lub pracy).
- przypomnienie – ustaw sobie alarm w telefonie, który przypomni Ci o wyjściu na trening czy spożyciu preparatu PKU. W czasie wakacji mogłeś skorzystać z chatbota od Nutricia, który przypominał o spożyciu kolejnej porcji preparatu PKU w ciągu dnia.

- nagradzanie i rozumienie – pochwal siebie, gdy wychodzi Ci wprowadzanie nawyku, zapytaj siebie, co się stało, gdy coś nie wyszło i co możesz zrobić lepiej (dobrze mi idzie, spożyłam już 3 dzień z rzędu 3 porcje preparatu w ciągu dnia; dobrze się czuję, gdy praktykuję codziennie jogę; dziękuję sobie, że to dla siebie robię).
- obecność towarzysza – poproś kogoś, aby pytał Cię, jak Ci idzie i świętował z Tobą sukcesy.

Ku lepszemu

Zdrowe nawyki powinny poprawiać Twoje samopoczucie, a nie je pogarszać. Doświadczanie sukcesu, swojej sprawczości buduje poczucie własnej wartości. Nie zrażaj się potknięciami, wspieraj siebie tak, jakbyś wspierał najważniejszą dla siebie osobę – szczerze, odpowiedzialnie, z miłością i troską. Bo przecież Ty jesteś dla siebie kimś ważnym. A dzięki zdrowym nawykom możesz to naprawdę poczuć.



źródło: Andrii Symonenko / stock.adobe.com

Bibliografia:

1. S. Guise, *Mininawyki. Małymi krokami do sukcesu*, Wydawnictwo Sensus 2015.
2. Ch. Duhigg, *Siła nawyku*, Dom Wydawniczy PWN 2013.
3. J. Clear, *Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty*, Wydawnictwo Galaktyka 2019.



Jak budować odpowiedzialność za swoje nastoletnie życie z PKU?

Tekst #Fenymalna Psycholog Dorota Gromnicka

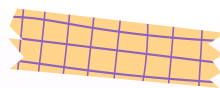
Branie życia w swoje ręce pozwala dojrzeć. Okres nastoletni i wczesna dorosłość obfitują w chęć decydowania o sobie, zaznaczania swojej odrębności od rodziców i niezależności. Oczywiście, że potrzebujesz coraz więcej przestrzeni, uczysz się dokonywać wyborów, rozpoznawać, co jest dla Ciebie dobre, a co Ci szkodzi. Jest to ważny etap w rozwoju, ale trzeba pamiętać, że dorosłość, młodość to zarówno przywileje, jak i obowiązki względem innych i siebie samego. Bo dorosłość już taka jest, że daje morze możliwości, ale trzeba wiedzieć, jak po tym morzu pływać, żeby się nie rozbić. Dotyczy to także spraw związanych z dorastaniem z PKU.

Wyobraź sobie, że Twój rodzic codziennie szykuje Ci ubranie. Mówi, jak masz zachowywać się u kolegi. Przypomina o codziennym myciu zębów mimo Twoich już nastu lub więcej lat. Domyślam się, że to budzi sprzeciw i nie mieści się w głowie. I słusznie, bo te pielęgnacyjne i wychowawcze działania pasują do wieku, gdy małe dziecko uczy się dobrych nawyków. **Analogicznie, przychodzi już taki czas, abyś wziął odpowiedzialność za swoje zdrowie, stosowanie się do diety PKU, samodzielnie spożywał regularnie preparat, pilnował, czy jest on jeszcze na stanie, a jeśli nie ma, zorganizował receptę.**

Wielu młodych ludzi ucieka od odpowiedzialności za siebie, a jednocześnie chce mieć dobre życie, perspektywy. Zwrotami: „nie da się”, „nie mogę”, „nie potrafię”, „zapomniało mi się”, „nie chce mi się” blokujesz swoje działanie. Brak podejmowania decyzji jest też swoistą decyzją. Osoba odpowiedzialna planuje i stara się, by jej plany były realistyczne, poprawia błędy, wyciąga wnioski, myśli o tym, jaki ma wpływ na siebie i innych. Tego trzeba się nauczyć, wtedy morze dorosłości nie jest niebezpieczne, ale jest okazją do przygody i odkrywania nowych lądów.

W osiągnięciu sprawczości w swoim życiu bardzo pomaga autorefleksja i rozmowa z samym sobą. **Poniższe pytania pomogą Ci rozwijać w sobie odpowiedzialność i poczuć, jak wiele możesz dla siebie zrobić, by Twoje życie miało kierunek, sens, a Twoje działania nie były przypadkowe, ale wynikały z Twoich decyzji.**

Branie odpowiedzialności za siebie samego wiąże się z wrażliwością na swoje dobro, z uczciwością wobec siebie i innych oraz z samodyscypliną. Ma ogromną moc i prowadzi zarówno do sukcesów w życiu osobistym, jak i zawodowym. Odważ się być dojrzałym.



1. Jeśli podejmę taką decyzję, a nie inną, to jakich konsekwencji mogę się spodziewać (np. jeśli nie zadbam o to, by mieć zapas preparatu PKU w domu)?
2. Jeśli widzę negatywne konsekwencje, jak mogę im zapobiec lub je zminimalizować (np. nie zrobiłem zakupów zgodnych z dietą PKU)?
3. Jak moje słowa i czyny wpływają na mnie i innych ludzi?
4. Co zrobiłem, aby o siebie zadbać?
5. Co zrobię, aby być zdrowym?

Prawda jest taka, że tylko Ty masz wpływ na to, czy podjadasz, czy uwzględniasz podaż białka. Rodzic nie będzie i nie może Cię pilnować, bo to Twój mózg, Twoje ciało i Twoja przyszłość.

Zmiana nawyków żywieniowych – liczy się cel

Tekst #Fenomenalna Dietetyczka Izabela Horka

Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny związany m.in. z nadmiernym spożyciem żywności i wysokokalorycznych napojów. Dodatkowy powód to zmniejszenie aktywności fizycznej wynikające z siedzącego trybu życia. W procesie redukcji masy ciała konieczne jest pochylenie się nad dotychczasowymi nawykami i postawami dotyczącymi „dotychczasowej diety” i obrazu postrzegania własnego ciała. Jak wprowadzić zmiany w życie?

Cel

Do osiągnięcia celu niezbędny jest Twój dietetyk i PKU Licznik 2.0. Dzięki konsultacji z dietetykiem w Twojej poradni PKU dowiesz się, co już robisz dobrze i co powinieneś kontynuować. Co istotniejsze jednak, poznasz obszary potrzeb oraz zidentyfikujesz trudności związane z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wspólnie ustalicie osiągalne cele zarówno główne, jak i te cząstkowe. Zaplanujecie indywidualny jadłospis, usztyty na miarę Twoich potrzeb. Określicie plan działania oraz częstotliwość spotkań, które pozwolą utrzymać motywację, tak ważną w procesie zmiany nawyków żywieniowych.

Zmiana nawyków żywieniowych

Jedz regularnie
zbilansowane posiłki

Regularne spożywanie posiłków ma ogromne znaczenie w redukcji masy ciała. Spożywaj 5-6 posiłków na dobę, zachowując 3-4 godzinne odstępy między nimi. Zapewnia to stały dowóz energii organizmowi i zapobiega wahaniom stężenia glukozy we krwi. Zmniejsza chęć do podjadania między posiłkami oraz ryzyko wystąpienia napadów „wilczego” głodu.

Warto sobie przypomnieć młodość, kiedy

mama o określonej godzinie serwowała posiłki i preparat PKU. Ona wiedziała najlepiej, że taki stały rytm podawania posiłków uczy regularności ich przestrzegania, w skrócie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie....”. Wspomnij te chwile i wróć na dobre tory.



1

Na początku działania zastanów się, jakie złe nawyki doprowadziły Cię do aktualnej sytuacji wzrostu masy ciała (to może być zbyt kaloryczna dieta czy siedzący tryb życia).

2

Gdy ustalisz, co chcesz zmienić i osiągnąć, zastanów się, w jaki sposób będziesz nad tym pracować (np. wizyta u dietetyka, pomoc i motywacja od najbliższych).

3

Wprowadź w życie plan ukierunkowany na zmianę konkretnych nawyków, które są dopasowane do potrzeb i możliwości, zwiększające szanse na osiągnięcie głównego celu i utrzymanie go długoterminowo (np. zbilansowana dieta z PKU Licznikiem 2.0, zakupy z listą potrzebnych produktów, codzienna 20-minutowa aktywność fizyczna).

Zastanów się nad sposobem jedzenia

Zwróć uwagę na to, jak długo trwają Twoje posiłki. Transmisja sygnałów z żołądka do mózgu zajmuje około 15–20 minut. Jedz zatem powoli, w spokoju, w atmosferze sprzyjającej spożywaniu posiłku, w miejscu do tego przeznaczonym. Daj sobie czas, a poczujesz sytość. Uważne jedzenie pomaga zwiększyć kontrolę nad ilością i wielkością porcji diety wyliczonej w PKU Liczniku 2.0.

Dodaj warzywa i owoce do codziennej diety

Powinny one stanowić połowę talerza PKU, w każdym z głównych posiłków. Zachęcam do korzystania z tych sezonowych, najczęściej jak możesz. Poza sezonem na świeże warzywa i owoce, równie cennym elementem diety będą mrożone kompozycje. Zwróć uwagę na proporcje warzyw do owoców w ciągu dnia – większość powinny stanowić warzywa, najlepiej podane w formie ugotowanej al dente lub na surowo. Jedz więcej warzyw niż owoców.

Czytaj etykiety nie tylko na zakupach

Na etykietach produktów zamieszczona jest informacja o ilości kilokalorii oraz wybranych składników w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu. Porównuj składniki i wybieraj produkty z mniejszą ilością soli, cukrów prostych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu

Niedostateczne nawodnienie organizmu może mieć związek z wyższym ryzykiem otyłości. Aby dokładniej wyliczyć swoje zapotrzebowanie, należy przyjąć, że na każdy kilogram masy ciała powinniśmy wypić 30 ml płynów. Odpowiednie nawodnienie to: lepsza zdolność koncentracji uwagi, wspomaganie redukcji masy ciała, poprawa kontroli łaknienia i ograniczenie podjadania między posiłkami. Najlepiej pić tylko wodę, unikać soków i zrezygnować z napojów.

„Podjęcie decyzji to już połowa sukcesu”

Pamiętaj, że zmiana produktów na bardziej wartościowe oraz dbanie o odpowiednie proporcje na talerzu często wystarczają, by efektywnie zredukować masę ciała. Jeśli nie widzisz postępów mimo zmiany jakości diety, skontroluj liczbę spożywanych kilokalorii w ciągu dnia.

Warto założyć dzienniczek samokontroli diety PKU i aktywności fizycznej, by na bieżąco monitorować dzienną liczbę spożywanych kalorii i od razu wprowadzić korekty w jadłospisie. Zawsze liczy się cel, a Twój cel to zmiana na lepsze, zdrowsze życie. Pamiętaj, że istotny jest całokształt zmian Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów.



Najlepszy wybór to Twój wybór!

To Ty wybierasz styl życia, w którym czujesz się dobrze.
Nasz produkt PKU Lophlex® Select to wygodne i dyskretne rozwiązanie,
które ułatwi Ci przestrzeganie diety w fenylketonurii.

Gotowy do spożycia produkt w 2 unikalnych smakach!

Dlaczego warto zapytać lekarza o PKU Lophlex Select,
jeśli nie znalazłeś jeszcze swojego ulubionego preparatu?

- ✓ poręczne, eleganckie, dyskretne opakowania,
- ✓ dwa zupełnie nowe, unikalne smaki,
- ✓ porcja preparatu dostarczająca 20 g równoważnika białka* to tylko 125 ml i jedynie 102 kcal**

Dla łatwiejszego przestrzegania diety PKU!

Refundacja
od 01.03.2023 r.



O SMAKU HERBATY

BRZOSKWINIOWEJ

MIĘTOWEJ

125
ml

102
kcal

20 g
PE***

150 mg
DHA

***PE - równoważnik białka



Dowiedz się więcej
na nutriciametabolics.pl

* 20 g równoważnika białka/ 125 ml – największa porcja równoważnika białka
w najmniejszej objętości z dostępnych na rynku preparatów PKU w płynie
na dzień 18.09.2024 r.

** 102 kcal/ 125 ml – najniższa wartość energetyczna z dostępnych na rynku
preparatów PKU w płynie na dzień 18.09.2024 r.

PKU Lophlex® Select to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej
fenylketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych
(w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). Stosować pod nadzorem lekarza.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa, nutriciametabolics.pl

Na czym polega mądre odchudzanie?

Tekst #Fenymenałna Dietetyczka Izabela Horka

Jak skutecznie schudnąć? – takie pytanie zadaje specjalistom coraz więcej osób, w tym pacjenci z PKU odwiedzający gabinety poradni metabolicznych specjalizujących się w leczeniu PKU. Jak podejść do tematu odchudzania z mądrością?

„Nie” dla głodówek

Ważne jest zdrowe jedzenie połączone z codzienną aktywnością fizyczną. Tak, tak, jedzenie, ale nie głodzenie. Głodówce mówimy jednogłośnie „nie”. Pod wpływem głodówki i diet redukcyjnych organizm przestawia się na okresy głodu, a co za tym idzie, zaczyna gromadzić zapasy. Efekt jest taki, że pomimo, iż ktoś zjada coraz mniej, to i tak nie może schudnąć.

Dlaczego szybkie odchudzanie nie jest zdrowe

Nastolatki z nadwagą i otyłością lub zaburzonym postrzeganiem obrazu swojego ciała często poszukują różnego rodzaju diet, w tym ubogoenergetycznych, wykluczających duże grupy produktów, z niewielką zawartością witamin i składników mineralnych. Szybkie odchudzanie nie jest korzystne dla zdrowia nie tylko fizycznego, ale również psychicznego. Spożywając np.

zdecydowanie mniej kalorii, nie dostarczasz organizmowi niezbędnych składników odżywczych – witamin, minerałów i innych substancji potrzebnych do tego, by organizm mimo odchudzania mógł normalnie funkcjonować. Na zbyt restrykcyjnej diecie PKU można też popaść w niekontrolowane napady głodu, a co za tym idzie, jedzenie wszystkiego, co wpadnie w ręce.

Jak skutecznie schudnąć – bez efektu jojo i złego samopoczucia

Do mądrego odchudzania potrzebna jest różnorodna, sezonowa, dobrze zbilansowana dieta PKU z uwzględnieniem rozsądnego deficytu kalorycznego. Warto oczywiście dobrać zdrowe, jak najmniej przetworzone produkty, a także je urozmaicać – w diecie nie powinno zabraknąć słonych, ostrych, kwaśnych, słodkich smaków – tych, które lubisz. Nie zmuszaj się do jedzenia produktów, które Ci nie smakują, pamiętaj, że na siłę nic się nie udaje.

Wiele osób, które zaczęły walkę z nadprogramowymi kilogramami, już trochę schudły lub borykają się z efektem jojo, nie potrafi poradzić sobie z zastojem, brakiem pożądanych efektów i innymi trudnościami, jakie stoją na drodze zdrowego odchudzania. Wówczas

warto poprosić o pomoc dietetyka, który ułoży pyszną i zdrową dietę PKU oraz wesprze w innych aspektach, tak ważnych nie tylko dla procesu odchudzania, ale przede wszystkim dla zdrowia. Z odchudzaniem nie ma żartów, dlatego zaufaj specjalistom, którzy mają wiedzę i doświadczenie w leczeniu nadwagi.

Dieta to nie wszystko

Aby skutecznie schudnąć, nie musisz ćwiczyć codziennie – ale powinieneś! Warto wybrać ulubioną aktywność fizyczną lub spróbować nowej. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie jest ogromny, pomaga chudnąć równomiernie i zdrowo, a przy tym uzyskiwać jeszcze lepsze efekty niż samą dietą.

Jako aktywność na początek polecam codziennie wyrabiać minimum 8 tysięcy kroków, potem dołączyć skoki na skakance, jazdę na rowerze, a może pójście na basen. Zachęcam do systematycznej pracy metodą małych kroków, która zakłada stopniowe dążenie do ustalonego celu.

Nadwaga to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Daj sobie czas na zmiany – wprowadzaj je krok po kroku. Zacznij już dziś, a jutro będzie znacznie łatwiej.

Uczucie sytości na diecie redukcyjnej w PKU - czyli jak radzić sobie z głodem?

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka Katarzyna Chyż

Chcesz zredukować masę ciała, ale obawiasz się uczucia głodu i braku siły na diecie? A może masz próby odchudzania za sobą, a zbędne kilogramy nie zniknęły?

Białko – przyjaciel czy wróg?

Składnikiem diety wspierającym uczucie sytości jest **białko**. Niedobór białka w posiłku może sprawić, że głód odezwie się szybciej, niż byśmy sobie tego życzyli. W diecie osób z PKU białko pochodzi głównie z preparatu aminokwasowego oraz w niewielkiej części z żywności tradycyjnej. Przyjmowanie preparatu PKU w przynajmniej trzech porcjach, w równych odstępach czasu (najlepiej przed jedzeniem), nie tylko zapewni jego optymalne wykorzystanie na bieżące potrzeby organizmu, ale także wzmocni percepcję sytości. Preparaty PKU różnią się formą użytkową (płyn gotowy do spożycia, proszek), podażą energii i innych składników odżywczych, dlatego rozpoczynając odchudzanie, warto sprawdzić z dietetykiem w Poradni Metabolicznej, czy aktualnie wykorzystywany preparat PKU jest optymalną odżywczo, niskokaloryczną opcją.

Objętość do potęgi

Kolejną ważną zasadą będzie **odpowiednia objętość posiłku**. Ośrodek głodu i sytości znajduje się w mózgu, a dokładniej w jego części nazywanej podwzgórzem i reguluje fizyczne odczuwanie głodu. Odbiera on mechaniczne sygnały płynące z żołądka, które mówią o stopniu jego wypełnienia.

Stopień wypełnienia żołądka warunkuje zaprzestanie lub kontynuację konsumpcji. Dlatego, by poczuć pełność w brzuchu, warto wybierać produkty i posiłki o **niskiej gęstości energetycznej** (tj. niskiej ilości kcal dostarczanej w 100 g). Mówiąc obrazowo – warto wybierać produkty o niskiej kaloryczności i możliwie dużej objętości, a najlepszym przykładem produktów o niskiej gęstości energetycznej są warzywa i owoce.


Czy da się ugasić łaknienie wodą?

Wszystkich zaślóg wody nie sposób wymienić, natomiast fakt, że jej spożycie może zmniejszać odczuwanie głodu pomimo „zerowej” kaloryczności, jest bez wątpienia znaczący w kontekście redukcji masy ciała. Wypita woda przed lub w trakcie posiłku zwiększa objętość treści pokarmowej

znajdującej się w żołądku, a to (jak już doskonale wiesz) promuje odczuwanie najedzenia. A gdyby tak każdy dzień i każdy posiłek rozpocząć wypiciem dużej szklanki wody?

Gra na czas

Powolne tempo spożywania posiłków jest sprzymierzeńcem odchudzania. W cieszących się najdłuższą średnią trwania życia i dobrym zdrowiem społecznościach zamieszkujących obszary nazwane niebieskimi strefami (z ang. blue zones), do których należą Ikaria (Grecja),



Sardynia (Włochy), Okinawa (Japonia), Nikoya (Kostaryka), Loma Linda (USA), za jeden z determinantów takiego stanu rzeczy uznaje się kończenie posiłku w momencie niepełnego najedzenia. Jedzenie do syta może skutkować zjedzeniem większej ilości kcal niż wynosi rzeczywiste zapotrzebowanie energetyczne organizmu, a to może prowadzić do rozwoju nadwagi i otyłości.

Focus na talerz i emocje

Uważne spożywanie posiłków i skupienie wszystkich zmysłów na talerzu (z ang. *mindfull eating*) wspiera mózg w zakodowaniu tej aktywności, kontrolowaniu łaknienia i odróżnianiu głodu od apetytu. Zadbanie o spokojną, pozytywną atmosferę w czasie posiłku może być kolejnym, istotnym krokiem w odbieraniu sygnałów sytości i odczuwaniu przyjemności z aktu jedzenia. Wspierające działanie będzie mieć także realizacja innych dających przyjemność aktywności (np. jazda na rowerze, czytanie książek, przebywanie w otoczeniu zieleni), które poprawią samopoczucie psychiczne,

pozwolą oderwać myśli od jedzenia i dostarczą bezkalorycznych doznań emocjonalnych.

Podsumowując

Zadbanie o spożywanie preparatu PKU w zaleconych ilościach i równomierne rozłożenie jego porcji w ciągu dnia, odpowiednie nawodnienie, troska o spożycie warzyw i owoców zagwarantują odpowiednie odżywienie ciała. Natomiast dbałość o aspekty emocjonalne, czyli uważne jedzenie i dostarczenie pozytywnych emocji w różnych obszarach życia, odżywi także ducha, bo żeby schudnąć, trzeba przede wszystkim jeść!

Bibliografia:

1. Krauss H. (red.), Chęcińska-Maciejewska Z., Maćkowiak P.: *Regulacja pobierania pokarmu [w:] Fizjologia żywienia*. PZWL, Warszawa, 2019.
2. Skotnicka M., Duraj N.: Rola składników odżywczych w regulacji sytości organizmu. *Ann. Acad. Med. Gedan.* 2015, 45: 79-87.
3. Daly, A.; Evans, S.; Pinto, A.; Jackson, R.; Ashmore, C.; Rocha, J.C.; MacDonald, A. *The Impact of the Use of Glycomacropeptide on Satiety and Dietary Intake in Phenylketonuria*. *Nutrients* 2020, 12, 2704.
4. Wendziuk-Reszka A., „Jak jeść, aby poczuć sytość?”, *ncez.pl*, data dostępu: 8.09.2024.
5. Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2010). *Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation*. *Eating Disorders*, 19(1), 49-61; *Bluezones.com*, data dostępu 8.09.2024.

Gdy znów nie masz pomysłu, co ugotować...

Tekst #Fenymenalny Szef kuchni Jerzy Nogal

Co robić? Otwieram lodówkę, a tam pustka. No może nie do końca... Widzę na półce pół pomidora z przed wczoraj, jakiś ogórek, resztkę sałaty, marchewkę. O! Jeszcze cebula! Zamykam lodówkę. W głowie pustka. Omiotam wzrokiem kuchnię. W misce banan, jabłko, trzy ziemniaki, a w torebce dwie kromki chleba. Co zrobić!? Do sklepu nie chce mi się iść. A! Zajrzę jeszcze do szafek. Z tyłu na półce puszka pomidorów, resztką makaronu...

Nawet nie wiecie, jak często dopada mnie taki stan rzeczy. Ale w przeciwieństwie do wielu ludzi, nie panikuję. Lubię gotować z pustej lodówki. Oczywiście, nie zawsze jest aż tyle resztek, czasem mam połowę tego. Wiem, że gdy gotujemy częściej i z różnych przepisów, nabieramy wprawy, wiemy, jak łączyć smaki, co z czym pasuje itd. Jakie posiłki ugotowałbym z tego, co znalazłem w kuchni?

Śniadanie

Zrobiłbym z tego np. koktajle: ogórek, pomidor, sałata (niektórym może się wydawać nie do zjedzenia), ale jest to

baza pysznego hiszpańskiego chłodnika gazpacho, gdyby dodać jeszcze chili, paprykę czerwoną, kolendrę albo miętę, czosnek i chrupki chleba PKU. Albo jabłko, banan z wodą, albo na napojach roślinnych, albo herbacie. Zdarza się, w jakimś kącie albo zamrażalniku są resztki ziół (bazylia, mięta, kolendra), jeśli są dostępne, dodajcie. Polecam, byście w swojej fenymenalnej kuchni mieli zapas ulubionych ziół i przypraw, one się zawsze przydadzą i nadadzą bardzo ciekawych doznań

smakowych. Kupcie sobie takie całe, niemielone. Dlaczego? Czytajcie dalej.

Inna propozycja to sałatka typu greckiego. Pomidor, sałata, ogórek, cebula, oliwa, a jeśli macie kawałek sera typu feta niskobiałkowego, to też dodajcie. Wystarczy połączyć oliwą albo skropić sokiem z cytryny i dodać pieprz.

Obiad

Na obiad może być sałatka z ugotowanymi ziemniakami i surowymi





warzywami, doprawio-
na pieprzem, ziarnami
kopru włoskiego albo cien-
kimi plasterkami czosnku. Ale
i można zrobić pyszną zupę mine-
strone. Ugotujcie warzywa, wszystkie,
jakie są (oprócz ogórka), a na koniec
dodajcie makaron PKU i pogotujcie,
aż będzie gotowy. Jeśli nie ma maka-
ronu PKU, mogą być porwane kawałki
chleba PKU. Do tego trochę bazylii
albo tymianku świeżego. Lubię też
robić takie smażone warzywa. Kroję
na kawałki, co tam mam w lodówce,
solę, przesmażam 2-3 minuty na oliwie
(nie dłużej, chcę, by były chrupiące),
dodaję przyprawę.

Kolacja

Na lekką kolację przygotowałbym
plasterki jabłek z kawałkami
banana, polane miodem
i posypane grzankami
albo kawałeczkami
serka niskobiał-
kowego, albo
z dodatkiem
pozostałego
ugotowa-
nego ryżu
PKU z la-
ską cy-
namonu
(laskę

cynamonu należy
oczywiście wyjąć po ugotowaniu).
Możecie to wymieszać z niskobiałko-
wym makaronem z obiadu – gwaran-
tuję, że będzie boskie! Oczywiście, jeśli
macie gdzieś w torebce trochę mąki
PKU, no to na tapet wchodzi jeszcze
naleśniki albo racuchy z podsmażo-
nymi wcześniej startymi warzywami,
albo z owocami.

Warto so-
bie resztki
(mąki PKU, ma-
karonu PKU, ryżu PKU)
zabezpieczyć, żeby były zawsze
dostępne. Czyli kupcie zawnazu np.
ciasto francuskie PKU i zamroźcie je,
potem w taki płat ciasta możecie za-
winąć smażone warzywa i upiec.

Zapraszam do gangu
Pustolodówkowców. Czekać Was
superprzygody!

#Femyneralna kuchnia



Jak szukać niskobiałkowych produktów w sklepach?

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka Natalia Klimas-Szaflik

Źródło: Dan Dailhon/KOTO / stock.adobe.com

Wybierając się do sklepu w poszukiwaniu produktów przyjaznych osobom z PKU, warto skierować się do kilku działów. W pierwszej kolejności są to **działy z żywnością bezglutenową**. Tam zazwyczaj możemy natknąć się **na pieczywo i makarony PKU** lub z mniejszą zawartością białka niż tradycyjne wypieki i makarony.

W takim dziale znajdziemy różnego rodzaju **pasty warzywne** nadające się do naszej diety. Jeżeli mowa o pastach, to znajdują się również **w działach z ekologiczną i/lub wegańską żywnością**. Kierujemy się też **do półek w lodówkach z wegańskimi odpowiednikami jogurtów i serów**. Jestem przekonana, że każdy znajdzie tam coś dla siebie. **W działach z sosami w słoikach** również znajdziemy takie produkty, które będą odpowiednie dla diety w fenylketonurii.

Współczynnik „50”: pomoże szybko oszacować ilość feniloalaniny w produkcie

Analizując etykiety spożywcze produktów pod kątem PKU, należy zwracać uwagę przede wszystkim na zawartość białka. Jak wiemy, białko składa się z aminokwasów, w tym z feniloalaniny, która w diecie osób z fenylketonurią powinna być ograniczana. Znajdąc zawartość białka w danym produkcie spożywczym, będziemy mogli w przybliżeniu określić, jaką ilość feniloalaniny zawiera.

W przybliżeniu 1 gram białka to 45-50 mg feniloalaniny, oczywiście zależne jest to od rodzaju produktu, jednak uśredniając, jest to właśnie taka ilość. W związku z tym, mnożąc ilość białka przez 50, poznamy przybliżoną zawartość feniloalaniny w danym produkcie.

Aspartam: słodki smak, ukryte ryzyko?

Kolejnym ważnym aspektem jest sprawdzenie, czym produkt jest słodzony. **Kategorycznie zabronionym słodzikiem w diecie PKU jest aspartam.** To sztuczny słodzik, który składa się z kwasu asparaginowego

i feniloalaniny, połączonych wiązaniem estrowym z grupą metylową. W organizmie metabolizowany jest do trzech głównych składników: kwasu asparaginowego, feniloalaniny i metanolu. **Dlatego powinien być wykluczony z diety osób chorujących na fenylketonurię.** Na etykiecie produktu, który zawiera ten słodzik, może pojawić się informacja o tym, że produkt jest źródłem feniloalaniny. **Aspartam może być również oznaczony jako E951.**

Krótszy skład gwarancją zdrowszej żywności

Sklepy oferują nam szereg produktów, które sprawdzą się w PKU, jednak pamiętajmy, aby zawsze czytać dokładnie etykiety. Etykieta produktu spożywczego to istna encyklopedia – można się z niej wiele dowiedzieć.

Wybierając produkty do naszej diety, zwracamy uwagę na długość składu. Im prostszy i krótszy skład, tym lepiej. Produkty wysoko przetworzone zawsze będą miały dłuższe i bardziej rozbudowane składy. Takich unikajmy.

Warto również zwracać uwagę na zawartość cukrów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych. Im mniej, tym lepiej. Na każdej etykiecie znajdziemy także informację o zawartości soli. Tutaj również należy kierować się zasadą: mniej znaczy więcej.

Z powyższą wiedzą możesz śmiało ruszać na poszukiwanie produktów odpowiednich w diecie PKU. Na pewno odkryjesz coś smakowitego!

Jeżeli nie masz czasu na szukanie, zawsze możesz zajrzeć na nasz profil na Instagramie lub Facebooku i obejrzeć tam najnowsze polecanki zakupowe.

Podsumowując, gdy wybierasz się do sklepu, zwracaj uwagę na:

- **zawartość białka;**
- **obecność aspartamu;**
- **długość składu;**
- **zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych;**
- **zawartość cukrów prostych;**
- **cukier na liście składników;**
- **zawartość soli**

Poznaj Redakcję od kuchni

Tekst #Fenymenalna Redakcja

Oto Małgosia, Renata, Magda, Aneta, Asia, Ania i Beata. Pracują w zespole Nutricia Metabolics specjalizującym się w obszarze PKU. I razem mają 86 lat doświadczenia! Dla nich to nie tylko codzienna praca, ale przede wszystkim – pasja, zaangażowanie i szczerą chęć szerzenia świadomości na temat chorób rzadkich. Co jeszcze je łączy? Przeczytaj odpowiedzi na pytania dotyczące ulubionych produktów spożywczych i sprawdź, czy się pokrywały. A może jesteś ciekaw, z kim wybrałyby się na kolację? I jaki przepis kulinarny polecają? Mamy nadzieję, że rozbudziliśmy Twój apetyt na lekturę. Pora poznać redakcję od kuchni!



Małgosia, 20 lat stażu w obszarze PKU

Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Naleśniki z jabłkiem (duszone papierówki z naszego ogrodu) polane słodkim jogurtem.

Herbata brzoskwiniowa czy herbata miętowa?



Herbata brzoskwiniowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

W moim przypadku to mieszanka przypraw włoskich, uwielbiam je dodawać niemal do wszystkich potraw. Od dłuższego czasu nie jem praktycznie mięsa, więc pasują doskonale.

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Jabłko

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?




Placki z cukinii

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Z moim synem Kubusiem, który jest już dorosłym mężczyzną, założył swoją rodzinę i wyjechał do innego kraju, gdzie otrzymał propozycję pracy. A dlaczego właśnie z nim? Bo bardzo za nim tęsknię.

Podaj swój ulubiony przepis

Ulubiony przepis to taki, który jest prosty, szybki do przygotowania no i oczywiście smaczny! :) Tak więc wybieram wszystko, co jest z cukinią, np. makaron z cukinią, duszoną cebulką i ząbkami czosnku (gotowe w 15 minut). Można dodać serek mascarpone (ale to nie dla wszystkich) oraz pomidory. Życzę smacznego! :) 



Jeśli miałybyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Jogurt naturalny z łyżeczką powideł śliwkowych lub świeżymi owocami i musli.

Herbata brzoskwiniowa czy herbata miętowa?



Herbata brzoskwiniowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Mieszanka ziół z własnego ogródka: bazylia, oregano, tymianek – latem świeże, a potem suszone (na słońcu). Dodaję je do wszystkiego (no może oprócz ciastek :)).

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Gruszka

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?



Placki ziemniaczane

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Myszę, że fajnie byłoby spędzić trochę czasu i mógłby to być czas przy dobrej kolacji :) z Wojciechem Cejrowskim. Uwielbiam słuchać o niezwykłych wyprawach i podróżach, więc chętnie dowiedziałabym się, jakie były najbardziej niezwykłe miejsca, które odwiedził, co najbardziej go zaskoczyło, zszokowało, zażenowało, przeraziło i/lub rozbawiło, o czym nie mówił i czego nie pokazywał w swoich programach.

Podaj swój ulubiony przepis

Mówię o mnie mistrzyni sałatek :) i sałatki to moje ulubione dania, które mogłabym jeść 3 razy dziennie (i czasem tak jem). Ulubiona to ta najprostsza – mix sałat z serem feta, prażonymi ziarnami słonecznika i z sosem miodowo-musztardowym w 2 wersjach: 1. z pomidorkiem koktajlowym; 2. z pieczonym burakiem. Do buraka super pasuje też szpinak baby zamiast mixu sałat.

Renata, 20 lat stażu w obszarze PKU

Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Jem jedno śniadanie cały czas, nawet jak jestem poza domem :) czyli musli przygotowane samodzielnie (mieszanka 4 różnych płatków: jęczmienne, pszenne, żytnie i owsiane) plus bakalie, plus owoce sezonowe latem lub mrożone zimą z jogurtem naturalnym (najlepiej typu skyr). Do tego czarna kawa przygotowana na sposób turecki (specjalne naczynko), bez cukru i bez mleka.

Herbata brzoskwiowa czy herbata miętowa?



Herbata miętowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Kolendra – dodaje potrawom niepowtarzalny smak, nie do osiągnięcia bez niej :) cynamon – rozgrzewa i ma świąteczny aromat :) kurkuma i imbir – gdyż codziennie piję tzw. shot imbirowy i już nie wyobrażam sobie początku dnia bez niego :) (polecam).

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Jabłko

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?

Żadne (nie lubię placków)

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Z Danielem Craigiem, aby osobiście zapytać, dlaczego już więcej nie chce zagrać roli Bonda :) Dla mnie był w niej najlepszy!

Podaj swój ulubiony przepis

Mój ulubiony przepis to penne z bakłażanem – przepis z Jadłonomii. Dlaczego – bo jest smaczne i łatwe w wykonaniu. I zawiera makaron, a makarony kocham :) Oto link do przepisu: <https://www.jadlonomia.com/przepisy/penne-z-baklazanem/>.



Magda, 19 lat stażu w obszarze PKU





Aneta, 15 lat stażu w obszarze PKU

Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Grzanka z pastą z awokado i jajkiem sadzonym, do tego pokrojone pomidorki koktajlowe, papryka, ogórek.

Herbata brzoskwiowa czy herbata miętowa?



Herbata brzoskwiowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Czqber i kolendra. Obie przyprawy poznałam bliżej podczas warsztatów kulinarnych PKU.

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Gruszka

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?



Placki ziemniaczane

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Kolację – z córkami, przyjaciółkami i najbliższymi mi osobami. Dlaczego – bo wspaniale jest czuć radość i spokój serca w gronie osób, które są dla mnie najważniejsze. To w pierwszej kolejności. A w drugiej – Katarzyna Solińska, która wzięła udział w największym festiwalu biegów górskich – UTMB. Ponad 25 godzin biegu, 172 km i 10 tysięcy metrów przewyższenia. To wielka pętla wokół masywu Mont Blanc.

Podaj swój ulubiony przepis

Nie mam zbyt dużo czasu na gotowanie. Gdy mam ochotę na coś pysznego, zamawiam sushi, które jest moim ulubionym daniem :)



Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Owsianka z cynamonem, kardamonem, masłem orzechowym i malinami oraz KAWA.

Herbata brzoskwiniowa czy herbata miętowa?



Herbata miętowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Pieprz :) najlepiej świeżo mielony; lubię jego pikantność i uniwersalność oraz cynamon :)

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Jabłko

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?



Placki z cukinii

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Z moją przyjaciółką! Dlatego, że od jakiegoś czasu mieszka za granicą i rzadko się widzimy, a więc każda okazja jest na wagę złota!

Podaj swój ulubiony przepis

Spring rollsy do pracy :) 4 szt. papieru ryżowego, 4 liście sałaty rzymskiej, 30 g papryki czerwonej pokrojonej w paski, 50 g podsmażonego pokrojonego w prostokąty tofu, 50 g ogórka zielonego, 10 g imbiru marynowanego, 20 g pokrojonej w paski i lekko uduśzonej marchewki, 5 g sosu z suszonych śliwek (suszone śliwki namaczam w wodzie, mieszam z odrobiną keczupu, sosu sojowego, sosu siracha, dodaję pieprz, sól, paprykę wędzoną i wszystko blenduję na gładką masę). Papier ryżowy namaczam i po tym, jak stanie się miękki, kładę liść sałaty, sos śliwkowy, warzywa, a następnie składam :) Idealny lunch do pracy!



Joanna, 8 lat stażu w obszarze PKU



Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Jajecznica.

Herbata brzoskwiniowa czy herbata miętowa?



Herbata brzoskwiniowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Lubczyk, bo lubię smak maggi, a to zdrowa wersja :)

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Ogórek

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Jabłko

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?



Placki z cukinii

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Dorota Wellman – znana dziennikarka, którą miałam okazję poznać kiedyś podczas wykładu na konferencji. Mam nadzieję, że na kolacji zdradziłaby mi swój sekret ucinania 20-minutowych drzemek regeneracyjnych :)

Podaj swój ulubiony przepis

Mango Lassi: 300 ml pulpy z mango, 200 ml mleczka kokosowego, 1 łyżka soku z limonki, 100 ml jogurtu (może być vege), 1 łyżeczka kardamonu. Wszystkie składniki blendujemy, następnie schładzamy w lodówce.



Ania, 3,5 roku stażu w obszarze PKU





Jeśli miałabyś jeść jedno śniadanie do końca życia, co by to było?

Kanapka z wędliną i duuuuuuż ilością surowych warzyw.

Herbata brzoskwiniowa czy herbata miętowa?



Herbata brzoskwiniowa

Ulubiona przyprawa (i dlaczego?)

Curry, bardzo lubię ten charakterystyczny smak :)

Bakłażan czy cukinia?



Cukinia

Pomidor czy ogórek?



Trudny wybór... pomidor

Pomarańcza czy grejfrut?



Pomarańcza

Jabłko czy gruszka?



Jabłko

Placki ziemniaczane czy placki z cukinii?



Placki z cukinii

Z kim chciałabyś zjeść kolację i dlaczego?

Jeszcze raz z moim tatą... Bardzo mi go brakuje.

Podaj swój ulubiony przepis

Naleśniki z serkiem waniliowym i owocami.



Beata, 1 rok stażu w obszarze PKU



PKU w domu

INNOWACYJNY SERWIS OD NUTRICIA METABOLICS



Teraz. MOŻESZ

skupić się na tym, co naprawdę dla Ciebie ważne...

i fenymenalne w Twoim życiu, podczas gdy przepisane przez lekarza preparaty PKU Nutricia zostaną dostarczone w 48 h* prosto pod Twoje drzwi!



Wygodna dostawa

Korzystaj z możliwości zamawiania przepisanych przez lekarza preparatów PKU Nutricia online. Kilka kliknięć spod ciepłego kocyka, a kurier medyczny dowiezie Twoje preparaty do domu w 48 h*. Bez noszenia paczek czy chodzenia do apteki.



Oszczędność

Co oszczędzisz, korzystając z platformy? Przede wszystkim CZAS. Nie tracisz go na chodzenie do apteki, noszenie zakupów. Wszystko załatwisz przez „PKU W DOMU” online!



Bezpieczeństwo

Preparaty PKU Nutricia powędrują do Twojego domu w kontrolowanych warunkach, za pośrednictwem kuriera medycznego.



Odkryj platformę nutricia.allecco.pl PKU W DOMU i... rozgość się w niej na dobre, **zamawiaj przepisane przez lekarza preparaty PKU Nutricia skąd tylko chcesz, na przykład z własnej wygodnej kanapy!**



źródło: deagreetz / stock.adobe.com

Zainspiruj się innymi ludźmi

- Obudź w sobie ciekawość innych ludzi. Bądź otwarty na różne okazje i możliwości – spotkania z artystami, sportowcami, wydarzenia kulturalne w Twoim mieście. Wielu ludzi wokół Ciebie może być bodźcem i motywacją do działania. Wskaż, jak pokonywali trudności, aby stać się dobrym w tym, co kochają robić. Obserwuj swoje emocje. Może zareagujesz na zdjęcia wschodów słońca, przebiegnięcie maratonu, zaangażowanie w sprawy bezdomnych zwierząt? Niech te działania, które obserwujesz wokół siebie, staną się okazją do próbowania i z czasem stworzenia czegoś własnego, co do Ciebie pasuje.
-

3 metody na odkrycie swojej pasji

Tekst #Fenymenałna Psycholog Dorota Gromnicka

Pasja potrzebuje warunków, żeby się ujawnić. Nie spadnie z nieba, nie przyjdzie sama z siebie, a jeśli już na nią trafisz, to będzie potrzebowała Twojego zaangażowania i czasu. Ludzie z pasją chronieni są przed wypaleniem zawodowym i nadmiernym stresem, mają bardziej satysfakcjonujące życie i relacje.

Pasja może łączyć się z Twoimi życiowymi celami, pracą, ale nie jest to konieczne. Wielu ludzi zarobkowo wykonuje jedno, a dodatkowo angażuje się w inne działania. Pasja to coś więcej niż zainteresowanie czy wykonywanie rzeczy, które lubisz. To coś, co napędza do działania, podnosi energię, daje poczucie spełnienia i sprawia, że jesteś gotowy do wyrzeczeń, aby robić to, co kochasz.

Czasami pasja jest w nas, na wyciągnięcie ręki i nie jest problemem odkrycie jej, nazwanie, ale pokonanie w sobie przekonań, które nie pozwalają zaangażować się w nią i podjąć wyzwania. „Nie uda mi się”, „nic mi nie wychodzi”, „w niczym nie jestem dobry”, „nie powinnam tracić czasu na takie głupoty” – takie nabyte „prawdy” są dużą przeszkodą w poszukiwaniach i prowadzą do sabotowania rozwoju zainteresowań. Warto się z nimi

zmierzyć i je zakwestionować, poszukać wyjątków od tych przekonań, oprzeć się na wartościach, prawach osobistych.

W ciągu życia pasje mogą się zmieniać, czasem się wysycą i tęsknota za tym rodzajem zaangażowania każe szukać nowych obszarów. Warto co jakiś czas sprawdzić, na ile czujesz, że Twoje życie ma sens, smak. Podążaj za wewnętrznym głosem, bo pasja to stan umysłu, w którym czujesz nie tylko zainteresowanie, ale też spełnienie.

Poszukiwania na podstawie swoich doświadczeń

Jednym z kroków jest szukanie. Zastanów się, co naprawdę Cię interesuje, co sprawiało lub sprawia Ci przyjemność. To będzie punkt wyjścia. Może lubisz aktywność na świeżym powietrzu albo gotowanie, prace manualne, tworzenie muzyki, fotografowanie? Aby poszerzyć kontakt z tym, co Cię interesuje, wybierz się na kursy, zapisz się do grup dyskusyjnych, poznaj więcej odston tej aktywności i zobacz, czy zapragniesz więcej, inaczej, bardziej.

Poznawaj nowe aktywności i wracaj do dawnych marzeń

Często chcemy spróbować czegoś nowego, ale tylko na chceniu się kończy. Sporządź listę rzeczy, które chciałeś zrobić, a nie udało się. Powrót do marzeń, bo w marzeniach jest załóżkę tego, co kochamy. Zanim powiesz, że coś Ci nie smakuje, spróbuj. Kiedy los podsyła Ci kurs tańca, zobacz, jak się na nim odnajdziesz. Bądź w życiu na tak. Testuj, sprawdzaj.

Aktywni przez cały rok! Pomysły na zajęcia ruchowe

Tekst #Fenymenalny Trener Krzysztof Zakościelny

Mamy skłonność do odkładania postanowień na dzień następny, a podejmowanie nowych zobowiązań, zwłaszcza takich, które wymagają wysiłku, jest bardzo trudne. Co sprawia, że znajdujemy w sobie siłę, by trenować?

Odpowiedź jest zaskakująco prosta – **codziennosc i regularność**. Jeżeli ułożymy sobie plan treningowy, który będzie egzekwowany regularnie i o stałych porach, nie będziemy mieli możliwości na zastanawianie się nad wykonaniem treningu.

Rozpoczynając tydzień z myślą o ćwiczeniach, istnieje duża szansa, że treningu nie wykonamy. Zawsze jest coś na głowie. Zmęczenie demotyduje nas do działania, zapychamy swój grafik, nie znajdując czasu na dodatkowe aktywności, a gdy przyjdzie wolna chwila, resetujemy się przed telewizorem. **Trening musi być stałą, regularną czynnością, wpisaną w kalendarz, do której dostosować będziemy swój grafik.**

Jeżeli podejmiemy decyzję o wdrożeniu wysiłku fizycznego do naszego życia, w celu jego pomyślnej egzekucji musimy ułożyć plan treningowy. Powinny w nim się znajdować

wyszczególnione rodzaje treningu z **uwzględnieniem dni, w które dany wysiłek fizyczny będziemy podejmować**. Jeżeli tego nie uczynimy, wszystko się rozejdzie. Jaki zatem sport brać pod uwagę? Co warto robić przez cały rok, by być zdrowym i sprawnym?

Pierwszym typem aktywności jest **trening aerobowy**. Jest to trening mający poprawić zdolność naszego organizmu do podejmowania długotrwałego wysiłku o mniejszej intensywności. W praktyce oznacza to, że zaczynając np. biegać, pokonanie dystansu 1 km to dla nas wyzwanie, ale z czasem praktyki jesteśmy w stanie przebiec coraz więcej, nie dostając przy tym zadyszki! Można umownie przyjąć, że czas wykonywania tego typu treningów rozpoczyna się na 30 minutach nieustannej



źródło: Getty Images / stock.adobe.com

aktywności o zbliżonej intensywności, podczas której nasze tętno waha się pomiędzy 120-150 uderzeniami na minutę. Jest to przedział tętna, przy którym swobodna konwersacja nie jest możliwa.

Drugim rodzajem aktywności fizycznej jest **trening siłowy/oporowy**. Najprostszym przykładem takiego treningu jest podnoszenie ciężarów. Wypychając lub przyciągając ciężkie przedmioty, wpływamy pozytywnie na rozwój mięśni i kości. Dzięki tym ćwiczeniom budujemy swoją siłę oraz mięśnie. Ponadto, ćwiczenia siłowe mają pozytywny wpływ na nasze kości, które pod wpływem treningu podlegają remineralizacji, co sprawia, że utrzymują swoją twardość i nie łamią się łatwo.

Trzecim typem aktywności wartym uwagi jest **trening interwałowy**. Łączy się on bezpośrednio z dwoma wcześniej wymienionymi. Z założenia trening ten buduje świetną bazę tlenową. Opiera się on na krótkich, trwających minutę lub parę minut interwałach bardzo intensywnej pracy, podnoszących tętno do 150-180 uderzeń na minutę, poprzedzanych przerwami odpoczynku lub bardzo lekkiej pracy, podczas których tętno spada do około 120 uderzeń na minutę. W tego typu treningach możemy wykorzystywać ćwiczenia siłowe z mniejszym ciężarem, ale dużo większą liczbą powtórzeń, połączone z ćwiczeniami aerobowymi.

Ostatnim rodzajem treningu, który warto wymienić, jest **przygotowanie motoryczne**. Są to

ćwiczenia poprawiające kontrolę nad ciałem, wzmacniające i rozciągające mięśnie. Warto tego typu trening wykonywać przed rozpoczęciem innych sesji, jako rozgrzewkę i aktywację mięśni. Na poprawę funkcji motorycznych świetny wpływ mają joga czy stretching (rozciąganie).

Każdy z wymienionych treningów wywiera odmienny wpływ na nasz organizm, dlatego nie można zalecić wykonywania tylko jednego z nich. Można swobodnie zaplanować cały tydzień i każdego dnia wykonywać inny trening. Przykładowy tydzień może wyglądać tak:

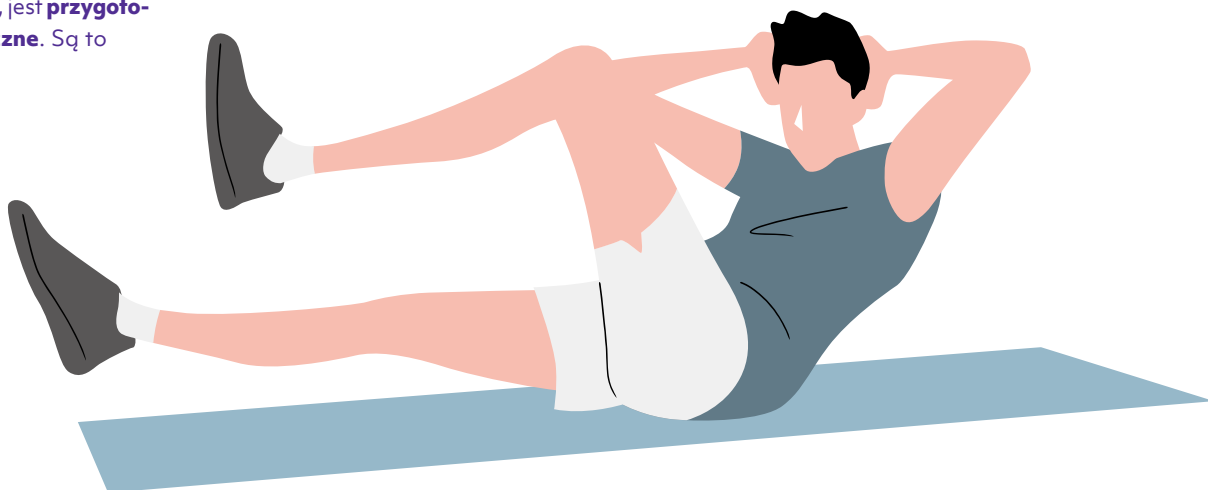
- poniedziałek – trening siłowy,
- wtorek – rower,
- środa – trening gimnastyczny,
- czwartek – trening interwałowy,
- piątek – trening siłowy,
- sobota – bieganie,
- niedziela – pływanie.

Jeśli ktoś rozpoczyna przygodę ze sportem, warto wprowadzić dwie sesje siłowe tygodniowo i delikatne dwie sesje aerobowe. Z czasem można intensyfikować treningi aerobowe, zwiększając czas ich trwania oraz tempo. Kiedy czujemy, że plan treningowy przestaje na nas wywierać efekt zmęczenia i bolesności mięs-

niowej, można się zastanowić nad zwiększeniem objętości treningowej. Pamiętaj o aktywności przez cały rok – warunki atmosferyczne nie są wymówką. Jeśli jesienią pogoda dopisuje, możesz jeździć rowerem i biegać, z kolei zimą chodzić na basen lub ćwiczyć w domu. Ważne, żebyś rozpiął to w swoim grafiku i czerpał przyjemność z ruchu!



źródło: 77-1-10-K / stock.adobe.com



źródło: 77-1-10-K / stock.adobe.com

#Femymentalny styl życia

Czy w Twoim mieście na pewno nic się nie dzieje?

Czyli jak nie przegapić ciekawych lokalnych wydarzeń

Tekst #Fenymenalny TEAM Nutricia Metabolics

Szukasz pomysłu na spędzenie wolnego czasu z rodziną, przyjaciółmi lub tylko w swoim towarzystwie? Odkryj ciekawe wydarzenia odbywające się w Twoim mieście.

Strona internetowa miasta

Gdzie możesz zacząć tropić informacje o wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych i edukacyjnych? Odwiedź stronę internetową Twojego miasta lub gminy. W wyszukiwarce wpisz nazwę miejscowości i hasło *strona*, i kliknij jeden z pierwszych wyników wyszukiwania.

Następnie spróbuj znaleźć zakładkę z aktualnościami. Tam udostępniane są komunikaty o nadchodzących wydarzeniach. Jeśli coś Cię zainteresuje, przeczytaj, kiedy i gdzie się odbędzie oraz czy trzeba zarezerwować wejściówki. Dobra wiadomość jest taka, że w przypadku wielu lokalnych spotkań, warsztatów czy spacerów, udział dla mieszkańców jest darmowy.



źródło: Iryna Petrenko / stock.adobe.com

Media społecznościowe

Tego źródła wiedzy o lokalnych wydarzeniach nie sposób przecenić. Jeśli masz konto na Facebooku lub Instagramie, zaobserwuj stronę swojej miejscowości. Gdy będziesz szukać planów na popołudnie, sprawdź, czy nie pojawiła się tam informacja o koncercie czy spotkaniu autorskim. Używając Instagrama, możesz śledzić hasztagi zachęcające do eksplorowania miasta, np. #visitgdansk, #explorewarsaw, #poznantour, #instawroclaw.

Dołącz do grupy na Facebooku skupionej wokół Twojego miasta.

Kto wie, może ktoś opublikuje zaproszenie do udziału w zajęciach jogi na świeżym powietrzu z instruktorką, która mieszka w Twojej okolicy? A może wkrótce odbędą się zajęcia dla kobiet z tworzenia świec zapachowych?

O tym, co będzie się działo, dowiesz się też od znajomych.



źródło: Iryna Petrenko / stock.adobe.com

Gdy zadeklaruję chęć udziału, ta informacja pojawi się na Twojej tablicy. Wtedy większość pracy jest już wykonana – wystarczy kliknąć post o wydarzeniu i sprawdzić, czy odpowiada Twoim zainteresowaniom. Jeśli tak, masz okazję, by zaproponować wspólne wyjście.

Przestrzeń miejska

Często spacerujesz, korzystasz z miejskiej komunikacji, chodzisz do biblioteki? Zwróć uwagę na otaczające komunikaty. O lokalnych wydarzeniach może informować plakat wiszący na przystanku autobusowym, ulotka w bibliotece czy baner zawieszony w często uczęszczanym punkcie miasta.

Podsumowując, informacje o lokalnych wydarzeniach czekają na Ciebie na stronie internetowej miasta, stronach i grupach na Facebooku oraz w przestrzeni miejskiej. Warto je śledzić, by być na bieżąco.

Przy okazji przypominamy, że treści o fenymenalnych spotkaniach i warsztatach są dostępne na: nutriciametabolics.pl oraz Facebooku i Instagramie [@nutriciametabolics.pl](https://www.instagram.com/nutriciametabolics.pl).



Przegląd aplikacji do słuchania audiobooków

Tekst #Fenymenalny TEAM Nutricia Metabolics

Wiesz, że czytanie książek przynosi wiele korzyści, ale na co dzień brakuje Ci na to czasu? A gdyby tak okazało się, że możesz śledzić losy bohaterów powieści podczas jazdy rowerem, gotowania obiadu PKU czy sprzątania mieszkania? To możliwe dzięki audiobookom. Sprawdź, gdzie ich posłuchasz.

Sytuacje sprzyjające słuchaniu audiobooków

Audiobooki to książki przeznaczone do słuchania. Mogą być czytane przez profesjonalnych aktorów, zawodowych lektorów, a także samych autorów książek. Osobną kategorię stanowią superprodukcje, czyli słuchowiska łączące wybitne aktorskie kreacje i najwyższej jakości oprawę muzyczną – dzięki takiemu połączeniu słuchacz za pomocą dźwięku przenosi się do innego świata.

Według raportu *Zwyczaj Polaków związane z użytkowaniem e-booków i audiobooków* najczęściej odtworzamy audiobooki w podróży i podczas codziennego przemieszczania się środkami transportu publicznego. Słuchamy ich również na wakacjach i w domu. To pokazuje, że taka forma lektury jest dobrym

sposobem na łączenie obowiązków z przyjemnościami.

Gdzie słuchać audiobooków – aplikacje

Coraz większa popularność audiobooków sprawia, że użytkownicy mają do dyspozycji wiele aplikacji do ich odsłuchiwanie. Do najchętniej wybieranych należą:

- Storytel: storytel.com/pl
- Audioteka: audioteka.com/pl/
- BookBeat: bookbeat.com/pl
- Empik Go: empik.com/go
- Legimi: legimi.pl

Czym się różnią? Głównym kryterium jest cena. Zanim zdecydujesz się założyć konto, sprawdź koszt subskrypcji oraz liczbę audiobooków lub godzin odsłuchań w jej ramach. Przeczytaj też informacje o zniżkach – większość aplikacji oferuje je m.in. studentom.

Kolejnym wyróżnikiem jest oferta książek do słuchania – dostępność nowości i wersji językowych może różnić się w zależności od aplikacji. Przed zakupem warto więc przejrzeć, jakie pozycje zawierają wirtualne półki.

By upewnić się, że korzystanie z aplikacji będzie wygodne, warto skorzystać

z okresu próbnego. W jego trakcie otrzymasz dostęp do określonej liczby godzin słuchania i w tym czasie przekonasz się, czy to rozwiązanie jest dla Ciebie.

Słuchanie książek w rytmie dnia

Gdy już wybierzesz odpowiednią dla siebie aplikację oraz dopełnisz formalności związanych z rejestracją i płatnościami, czas na Twój pierwszy audiobook. Kiedy go odtworzysz – podczas treningu, powrotu z pracy, a może w trakcie zmywania naczyń? Poeksperymentuj z różnymi aktywnościami i oceń, w jakich warunkach najlepiej słucha Ci się lektury.

Życzymy samych przyjemnych chwil z ciekawymi książkami w tle!

#Fenymenalny styl życia

Odpoczynek blisko natury. Gdzie warto pojechać?

Tekst #Fenomenalny TEAM Nutricia Metabolics

Masz ochotę uciec od miejskiego zgiełku i codziennego pośpiechu? Poznaj 3 miejsca w Polsce, w których na moment się zatrzymasz i odechniesz spokojem.

Drawieński Park Narodowy

Znajduje się na pograniczu Pomorza Zachodniego, Wielkopolski i Ziemi Lubuskiej. Uznawany jest za jeden z najciekawszych regionów w północno-zachodniej części Polski. Prawie 80% jego powierzchni zajmują lasy. Ochroną objęte są lasy bukowe, grabowe z domieszką dębu i fragmenty borów sosnowych. Żyje tu ponad 130 gatunków ptaków – a wśród nich m.in. bielik i bocian czarny. Występują tu ssaki, takie jak lisy, sarny, jelenie i oczywiście wydry będące symbolem parku.

Oferuje około 90 km szlaków pieszych dostępnych przez cały rok. To nie tylko urokliwe trasy piesze, ale także rowerowe czy biegowe. Okazją do podziwiania natury jest spływ kajakowy rzeką Drawą o długości 40 km.

Szwajcaria Kaszubska

To potoczna, turystyczna nazwa środkowej części Kaszub. Jej krajobraz tworzą wysokie, łagodne wzgórza,

jeziora, wąwozy, dzikie lasy, pola, łąki i zagajniki. Można podróżować tu przez cały rok, a każda pora roku odświeża przed turystami kolejne uroki regionu. Ciepłe wiosenne dni i upalne lato to czas na wypoczynek nad jeziorem i spływ kajakowy. Jesienią można udać się na wycieczkę rowerową, spacerować po szlakach i odwiedzać punkty widokowe, a zimą – zjeżdżać na nartach lub wybrać się na kuligi.

Szwajcaria Kaszubska przyciąga niepowtarzalną rzeźbą terenu, szlakiem jezior oraz atrakcjami obrazującymi dziedzictwo kulturowe regionu. Jeśli zechcesz połączyć wypoczynek blisko natury z wizytą w muzeum, masz w czym wybierać. Atrakcją może stać się też kuchnia kaszubska – szczególnie gdy punkt gastronomiczny ma do zaoferowania niesamowity widok.

Góry Opawskie

Mieszczą się w Sudetach Wschodnich, a ich najwyższym szczytem jest Biskupia Kopa (890 m n.p.m.), należąca do Korony Gór Polski. Unikalne walory przyrodnicze chroni Park Krajobrazowy Góry Opawskie, na którego terenie znajdują się 4 rezerваты, pomniki przyrody

ożywionej (w tym dąb szypułkowy liczący 430 lat), ponad 500 gatunków roślin i 163 gatunki zwierząt chronionych.

Góry Opawskie wyróżnia rozbudowana sieć szlaków. Niektórzy sądzą, że jest ona najgęstsza w całych Sudetach! Uzupełniają ją ścieżki przyrodniczo-dydaktyczne z tablicami opisującymi gatunki roślin i zwierząt oraz historię tego regionu. Do dyspozycji aktywnych turystów pozostają trasy wielofunkcyjne przeznaczone do turystyki rowerowej, konnej, pieszej i narciarstwa biegowego.



Pomysły na rodzinne, weekendowe wyjścia

Tekst #Fenymenalny TEAM Nutricia Metabolics

Praca, szkoła, dodatkowe zajęcia – to wszystko sprawia, że w ciągu tygodnia może brakować okazji na wspólne wyjścia. Warto więc wykorzystać weekendy do nadrobienia towarzyskich zaległości, bycia razem i... No właśnie, gdzie można wyjść z najbliższymi, by zadbać o relacje i miło spędzić czas?

Aktywności na świeżym powietrzu

Zaproś najbliższych do takiej formy aktywności, która będzie dostosowana do ich wieku i możliwości, i sprawi im przyjemność. Możecie udać się na wycieczkę rowerową po malowniczej części regionu, pójść na długi spacer lub zagrać razem w piłkę nożną. Jeśli lubicie rywalizację, zorganizujcie zawody

i sprawdźcie, kto ma w sobie ukryty sportowy talent. Te małe ruchowe działania są świetnym sposobem na dobrą zabawę i budowanie nawyku bycia aktywnym.

Warsztaty kulinarne i spotkania PKU

Dieta niskofenylalaninowa jest nieodłączną częścią codzienności. Organizowane warsztaty kulinarne i spotkania PKU to okazje do wspólnego, rodzinnego wyjścia i poznania innych fenymenalnych rodzin. Zaprezentowane przepisy można wspólnie odtwarzać w domu i gdy sprzyja pogoda – skosztować dań w ogrodzie, a omówione na spotkaniach zagadnienia rozwijać w codziennych rozmowach. Może warto zabrać na takie wydarzenie też dobrego znajomego, by dowiedział się więcej o diecie?

Lokale gastronomiczne przyjazne diecie PKU

Pozostając w temacie diety PKU i doświadczeń kulinarnych, kolejnym pomysłem jest wspólne odkrywanie lokali gastronomicznych przyjaznych fenymenalnemu. Rodzinny obiad w restauracji, w której proponowane są

potrawy odpowiadające różnym potrzebom żywieniowym, to sposób, żeby poznać nowe smaki i aromaty, a w trakcie oczekiwania na dania – cieszyć się spokojną rozmową.

Repertuar dla całej rodziny

Pamiętasz swoje ostatnie wyjście do kina, teatru lub filharmonii? Jeśli minęło już trochę czasu, sprawdź repertuar w swojej miejscowości. Możesz wybrać film, spektakl, koncert lub stand-up, który najbardziej spodoba się Twoim bliskim i Tobie. Albo doświadczyć czegoś zupełnie nowego i wziąć udział w takim wydarzeniu, dzięki któremu poszerzysz horyzonty.

Wyjazdy i wycieczki tematyczne

Czym interesują się członkowie Twojej rodziny? A gdyby tak każda osoba znalazła ciekawe miejsca związane z jej zainteresowaniami i stworzyła krótki plan wycieczki? To może być muzeum motoryzacji, fabryka ceramiki, wystawa obrazów, pałac z pamiątkami historycznymi i wiele, wiele więcej! Podczas takiej wycieczki osoba odpowiedzialna za organizację będzie mogła opowiedzieć o swojej pasji, a uczestnicy – zdobędą porcję wiedzy i zbliżą się do siebie.

#Fenymenalne relacje i spotkania

Co można zyskać, biorąc udział w spotkaniach PKU?

Tekst #Fenymenalna Pacjentka Karolina Folgart-Komorek,
#Fenymenalny Pacjent Piotr Kafara, #Fenymenalna Mama Grażyna Urbańska

Nikt nie odpowie na to pytanie lepiej niż osoby uczestniczące w takich wydarzeniach. Przeczytaj, za co najbardziej cenię spotkania PKU.

Karolina, pacjentka

Spotkanie z innymi osobami, które również są pacjentami chorującymi na PKU i żyjącymi wedle zasad diety niskofenyloalaninowej, daje możliwość przedyskutowania naszej dietetycznej codzienności, tego, jak radzimy sobie z trudnościami, pokusami, możemy wymieniać się doświadczeniami, przepisami. Nawiązywanie takich osobistych relacji jest niezwykle wartościowe. Bardzo fajnie jest mieć kontakt przez internet, jednak takie spotkanie w rzeczywistości, możliwość posiedzenia przy stole, zjedzenia wspólnego posiłku, wypicia wspólnie kawy i porozmawiania ze sobą na różne tematy związane z fenyloketonurią, mają wartość wręcz nieocenioną.

Uważam, że tego rodzaju spotkania oprócz wiedzy mogą nieść ze sobą jeszcze jedną ogromną wartość dla pacjenta, a mianowicie motywację do przestrzegania diety. Widząc inne osoby chore na PKU w czasie spotkania, poznając je, rozmawiając z nimi, wymieniając się doświadczeniami,

budujemy w sobie silną motywację do przestrzegania diety. Czujemy, że należymy do pewnej grupy osób, w której każdego dotyczy ta sama kwestia, ta sama dieta, takie same trudności, przeciwności, z którymi wszyscy musimy sobie na co dzień radzić. To bardzo budujące i dające siłę, motywację. To ważne i fajne, aby mieć kogoś, z kim możemy porozmawiać szczerze o PKU – rówieśnika, kolegę, koleżankę, którzy znają temat, którzy wiedzą, jak to jest.

Fenyloketonuria oraz współpraca przy tworzeniu projektu PKUconnect (teraz Nutricia Metabolics) sprawiły, że w moim życiu pojawiły się dwie fantastyczne osoby – koleżanki, Maria i Justyna, z którymi mam stały, codzienny kontakt i z którymi mogę zawsze porozmawiać, którym nie trzeba tłumaczyć nic odnośnie PKU czy diety, bo całe nasze trio ma PKU. To jest fantastyczne uczucie, wielka wartość i ogromne wzajemne wsparcie między nami.

Piotr, pacjent

Biorąc udział w warsztatach PKU, można zyskać wiele nowych umiejętności oraz poznać wiele przepisów,

które przydadzą się osobom chorującym na fenyloketonurię lub ich rodzinie i bliskim.

Dzięki nim można poznać inne

fot.: Grażyna Urbańska

fot.: Karolina Folgart-Komorek



osoby chorujące na PKU. Prowadzone są również wykłady edukacyjne przez specjalistów, takich jak pani doktor, która zajmuje się chorobami metabolicznymi. Dodatkowo można porozmawiać z panią dietetyk. Pani dietetyk i pani doktor chętnie odpowiadają na każde wątpliwości, które drażnią nasze głowy. Warsztaty mają również na celu pokazanie, że życie z naszą chorobą to nie koniec świata, ale dobry początek. Każdy ma swój sposób radzenia sobie z fenylketonurią.

Podsumowując, uczestnictwo w spotkaniach PKU to nie tylko szansa na poszerzenie wiedzy i zdobycie nowych umiejętności, ale również możliwość nawiązania cennych kontaktów, wymiany doświadczeń oraz inspiracji do rozwoju osobistego

i zawodowego. Dlatego warto aktywnie uczestniczyć w tego typu wydarzeniach.

Grażyna, mama dziecka z PKU

Może zacząć od początku. 19 maja 2022 r. zostaliśmy po raz drugi szczęśliwymi rodzicami. Na świat przyszła prześliczna kruszynka o imieniu Aleksandra. Po ciężkim okresie ciążowym (była to ciąża zagrożona) myśleliśmy, że to już koniec naszych zmartwień. Ale po tygodniu od urodzenia się Aleksandry, otrzymaliśmy telefon ze szpitala odnośnie ponownego sprawdzenia wyników Oli. Jechaliśmy tam z myślą, że to niemożliwe, to przecież tylko formalność, być może jakaś pomyłka. Niestety, rzeczywistość okazała się inna.

Diagnoza: Fenylketonuria klasyczna.

Pamiętam głęboki żal, rozpacz, pytania „dlaczego”. Obawialiśmy się o przyszłość, zastanawialiśmy się,

jak sobie poradzimy. Tysiące myśli, wertowanie internetu, zapoznavanie się z pojęciem fenylketonuria – tak wyglądał mój tydzień w szpitalu z Olą. Po wyjściu ze szpitala w krótkim czasie dostaliśmy wiadomość i zaproszenie na spotkanie PKU. Oczywiście decyzja była jednogłówna: jedziemy. Przecież wiadomo, że wiedza o chorobie przekłada się na jej zrozumieniu.

To była bardzo dobra decyzja. Staramy się nie opuszczać żadnego organizowanego spotkania PKU. Na takich spotkaniach dowiadujemy się o nowościach i osiągnięciach medycznych, prowadzonych badaniach dotyczących fenylketonurii. Po wspianiałych wykładach lekarzy i dietetyków są również warsztaty, np. kulinarne, na których można upiec przepyszny chleb dla naszych dzieci, zrobić pastę, spróbować smacznych dań lub produktów dedykowanych naszym fenymenalnym. Spotkałam tam cudownych ludzi i ich pociechy, którzy dali mi największą siłę do walki z chorobą Aleksandry. Podzielili się swoją wiedzą, niepowodzeniami i sukcesami w starciu z chorobą. Radość napawała mnie na widok wspianiałych dzieci, które niczym nie różniły się od zdrowych rówieśników. Były uśmiechnięte, zdolne i inteligentne. Na takich spotkaniach dostajemy nadzieję na normalne życie z naszymi pociechami, a choroba, która była ogromnym ciosem, okazuje się z całej loterii chorób najmniejszym złem, jakie nas spotkało.



fot.: Piotr Kafara



fot.: Karolina Folgari-Komorek

#Fenymenalne relacje i spotkania

Zorganizuj wspólne gotowanie ze znajomymi!

Tekst #Fenymenalny Pacjent Piotr Kafara

Wspólne gotowanie ze znajomymi może okazać się superpomysłem i sposobem na budowanie lepszego kontaktu z rówieśnikami.

Spotykając się ze znajomymi, wpada się na różne pomysły. Czasami jest to wypad nad wodę czy wycieczka do innego miasta, a może nawet wyprawa pod namioty i ognisko. Innym razem wpadamy na pomysł, że możemy coś wspólnie ugotować i wtedy zaczyna się wymienianie propozycji.

Co wymyśliliśmy ostatnim razem?

Pierwszym pomysłem było zrobienie hitu każdych wakacji, czyli makaronu z truskawkami. Drugi to lody owocowe. A po dłuższym zastanowieniu wymyśliliśmy trzecie danie, czyli nietypową przekąskę, która odkryje smak znanych owoców na nowo. Co z tego wybraliśmy? Pomyśleliśmy chwilę i postanowiliśmy przyrządzić wszystkie trzy dania!

Jestem osobą chorą na fenyloketonurię. Dzięki wymyślonym daniom znajomi mogli poczuć się jak ja i inne osoby chore na PKU. **Byli otwarci na spróbowanie czegoś, co mogą jeść fenymenalni.** Poszliśmy więc na zakupy, kupiliśmy wszystkie potrzebne

składniki, a gdy wróciliśmy – zabraliśmy się za przyrządzanie potraw.

Na stół podaliśmy makaron z truskawkami, nietypowe owoce, czyli grillowane plastry ananasa, banany oraz jabłka a la frytki z musem truskawkowym. A na sam koniec zaserwowaliśmy pyszne sorbety domowej roboty.

I tak właśnie miałem możliwość pokazać swoim znajomym, że fenyloketonuria nie jest aż tak straszna, jak myślą inni. Cieszę się z tego, że poszerzyłem informacje na temat PKU wśród grona moich znajomych i mogłem spędzić z nimi czas, wspólnie gotując. Zachęcam każdego z Was do zorganizowania takiego gotowania ze swoimi znajomymi – to naprawdę świetna okazja do opowiedzenia o PKU w praktyczny sposób. Gdy już poznają zasady diety, wybór wspólnej restauracji na wypad na miasto będzie łatwiejszy.

Budowanie relacji ze znajomymi to nie tylko pisanie SMS-ów czy rozmawianie przez telefon, ale również spędzanie razem czasu, tworzenie nowych wspomnień.

#Femynamentalne relacje i spotkania

źródło: Jacob Lund / stock.adobe.com

Jak opowiedzieć nowo poznanej osobie o PKU?

Szerzenie informacji o chorobie jest w naszych rękach!

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka Natalia Klimas-Szaflik

Mówienie o fenyloketonurii nowo poznanej osobie lub w środowisku pracy może czasem wzbudzać pewne obawy. Jednak opowiadając częściej o chorobie, będziemy szerzyć świadomość na jej temat w społeczeństwie. Dzięki temu zapewnimy sobie odpowiednie wsparcie i zrozumienie. W jaki sposób wyjaśnić, na czym polega PKU i kiedy powinniśmy o tym mówić?

Dlaczego mówienie o fenyloketonurii jest ważne?

Z kilku powodów:

- **Zrozumienie i wsparcie:** Informowanie ludzi o PKU może pomóc w zrozumieniu Twoich potrzeb i ograniczeń dietetycznych.
- **Edukacja i świadomość:** Szerzenie wiedzy na temat PKU pomaga w zwiększaniu ogólnej świadomości społecznej o tej chorobie.
- **Zapobieganie niebezpiecznym sytuacjom:** Informowanie nowo poznanych osób o PKU może zapobiec nieumyślnemu narażeniu Cię na produkty zawierające fenyloalaninę, które mogą być szkodliwe.

Jak wytłumaczyć, na czym polega PKU?

Wyjaśnianie, na czym polega fenyloketonuria, może wydawać się skomplikowane, ale warto użyć prostego i zrozumiałego języka. Dzięki temu możesz mieć pewność, że nowo poznana osoba lepiej zrozumie Twoje potrzeby, a co najważniejsze – zapamięta je. Rozmowa o fenyloketonurii zazwyczaj wychodzi naturalnie, podczas planowania wspólnych wyjść lub organizowania różnego rodzaju imprez czy wyjazdów.

Kiedy mówić o fenyloketonurii?

Decyzja, kiedy podjąć temat PKU z nowo poznaną osobą, zależy od kontekstu i relacji. Weźmy pod uwagę środowisko pracy,

które różni się od grona znajomych. Warto rozważyć poinformowanie najbliższych współpracowników i przełożonych o swojej chorobie, zwłaszcza jeśli planowane są spotkania towarzyskie z jedzeniem lub jeśli Twoje obowiązki mogą wpłynąć na Twoje potrzeby dietetyczne.

Partner/partnerka

Z ukochaną osobą chcemy spędzać jak najwięcej czasu i niewątpliwie będziemy ten czas spędzać również na jedzeniu, dlatego warto już na początku relacji powiedzieć o ograniczeniach dietetycznych.

Ze swojej perspektywy mogę powiedzieć, że na ogół ludzie nie mają problemu ze zrozumieniem choroby. Zawsze otwarcie o niej mówiłam. Czasami nawet kilka razy tej samej osobie musiałam tłumaczyć, na czym polega moja dieta i choroba. To normalne, że ludzie o tym zapominają, przecież zazwyczaj pierwszy raz słyszą o PKU, ale im więcej jako pacjenci będziemy mówić o fenyloketonurii, tym bardziej oswoimy z nią społeczeństwo. Wszystko w naszych rękach!



źródło: djvstock / stock.adobe.com



Zmieniamy się dla Ciebie!

Już teraz z łatwością znajdziesz na naszej stronie informacje dla Ciebie i Twoich bliskich. Aby ułatwić Ci korzystanie z serwisu, wprowadziliśmy przejrzysty podział treści na trzy główne sekcje:



Dla rodziców maluchów

znajdziesz tu porady, artykuły oraz materiały edukacyjne dla najmłodszych.



Dla nastolatków

dedykowane treści wspierające młodzież w codziennych wyzwaniach związanych z PKU.



Dla dorosłych

informacje na temat diety, praw oraz inspirujące przepisy na każdą okazję.

Na stronie czekają także uporządkowane artykuły z zakresu psychologii, odżywiania i przysługujących praw, a także nowe, pomocne narzędzia. Jednym z nich jest **serwis PKU W DOMU** – nowość, dzięki której szybko i wygodnie zamówisz preparaty firmy Nutricia. Znajdziesz również **PKU Licznik 2.0**, który ułatwi obliczanie ilości spożywanej fenylalaniny. Sprawdź również inspirujące przepisy PKU, informacje o bieżących spotkaniach edukacyjnych oraz dane kontaktowe do poradni i stowarzyszeń PKU w Polsce.

A po więcej zajrzyj także na nasze kanały w SoMe, jesteśmy na:



Facebook



Instagram



YouTube



TikTok

Odwiedź www.nutriciametabolics.pl i zobacz, jak się dla Ciebie zmieniamy!

NOWY **PKU** LICZNIK 2.0

już dostępny!

PKU LICZNIK 2.0

DZIĘKI NIEMU MOŻNA:

Kontrolować swoją indywidualną dietę PKU



Mieć podgląd na indywidualne diety swoich dzieci
👉 teraz utworzysz kilka profili na jednym koncie



Liczyć ilość spożytej PHE

Planować posiłki w kalendarzu



Kontrolować ilość spożytych kalorii

Tworzyć własne przepisy
i całodniowe jadłospisy



Zaloguj się na:
nutriciametabolics.pl
aby zacząć korzystać...

PKU Licznik 2.0 to narzędzie informacyjno-edukacyjne dla pacjentów PKU, ich opiekunów oraz dietetyków. Przewidziane zastosowanie to dostarczenie informacji z zakresu żywienia, w tym pozwalających na obliczanie zapotrzebowania energetycznego oraz podstawowych składników odżywczych, a także szacunkowej ilości spożytej fenyloalaniny (PHE), na podstawie przykładowego jadłospisu.

i odkryć wszystkie funkcjonalności!