

Natalia – nasza fenomenalna dietetyczka, influencerka
str. 8

Psychologia – jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie?
str. 28

Jak przygotować rower do sezonu?
str. 34

NUTRICIA | METABOLICS
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

MAGAZYN

nr 01/2023

Produkty wegańskie
w diecie PKU

str. 14

W gabinecie lekarza
– odchodzenie od
diety okiem lekarzy

str. 16

źródło: iuriczac / stock.adobe.com

Wszystko z myślą o
FENYMENALNYCH

METB/PKU/20/04/2023

Spis treści

Kroniki PKU – wszystko
z myślą o Fenymenalnych
str. 4

Porozmawiajmy o PKU
– relacja ze spotkania
w Białymstoku
str. 6

Natalia – nasza fenymenalna
dietetyczka i influencerka
str. 8

Przegląd podcastów
str. 9

28 czerwca
– Światowy Dzień Fenylketonurii
str. 10

Kuchnia Azjatycka
w myśl Zero Waste
str. 12

Czy wszystko, co wegańskie jest
dozwolone w diecie PKU?
str. 14

W gabinecie lekarza
– odchodzenie od diety okiem
lekarzy
str. 16

Redukcja masy ciała
u dorosłych pacjentów
z fenylketonurią okiem dietetyka
str. 18

Przez lata życia z PKU
str. 20

Budowanie bliskich relacji
z chorobą w tle
str. 22

Nowalijki kulinarne
– co warto jeść na wiosnę?
str. 24

Ciąża u kobiet z PKU
– jak się przygotować?
str. 26

Jak rozmawiać
z dzieckiem o chorobie?
str. 28

Najlepsze foodcrawle
str. 30

Jak urządzić taras lub balkon latem
– sposoby na letnią jadalnię
str. 32

Jak przygotować rower do sezonu?
str. 34

Ćwicz funkcjonalnie, bądź sprawny,
wyzbądź się bólu
str. 36

TOP 5 polskich plaż do uprawiania
sportów wodnych
str. 38

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Jedyne, czego można być w życiu pewnym to zmiana – ten cytat Trudi Canavan przychodzi Nam na myśl, gdy prezentujemy Wam najnowszy numer magazynu PKU Conn... no właśnie! I tu na wstępie już pierwsza zmiana, bo prezentujemy NOWY magazyn NUTRICIA METABOLICS :)

Zmiany, zmiany, zmiany... u nas w zasadzie od początku roku! Zapewne już nawet trochę zauważyliście, bo zmieniliśmy naszą stronę internetową (teraz znajdziecie nas pod adresem www.nutriciametabolics.pl), nazwy na naszych portalach społecznościowych na Facebooku i Instagramie, a to wszystko po to, żeby było Wam łatwiej nas znaleźć. To jeszcze nie

koniec, mamy dla Was w zanadru kolejne nowości, ale wszystko w swoim czasie – chyba nikt nie lubi, gdy się psuje niespodzianki? Ale zaczniemy trochę sentymentalnie, bo na początku tego numeru trochę powspominamy i zobaczymy, co zmieniło się u fenymenalnych poprzedniej edycji kampanii. Mamy nadzieję, że ta sentymentalna podróż wywoła uśmiech na Waszych twarzach. :)

Motywnym przewodnim nowego magazynu są zmiany, a dlaczego nie jest na nie nigdy za późno, dowiecie się na przykład z artykułu dr n. med. Agnieszki Chrobot, która pisze, jak wrócić do diety PKU (choć mamy nadzieję, że Was ta kwestia nie dotyczy,

to jednak wiemy, że życie pisze czasem różne scenariusze). Dla pań, które także planują w swoim życiu zmianę i szykują się powoli do założenia rodziny, mamy artykuł dr n. med. Ewy Starosteckiej, która opisała krok po kroku wskazówki przygotowania się do roli przyszłej mamy. Oczywiście nie zabraknie też naszych klasyków w postaci artykułów psychologicznych, fenymenalnych porad czy artykułów z zakresu dietytyki.

Zatem bez zbędnego przedłużania zostawiamy Was z nowym numerem w dłoniach, mamy nadzieję, że przypadnie Wam do gustu, bo przecież robimy to wszystko z myślą o FENYMENALNYCH!

Fenymenalna Redakcja



Kroniki PKU – wszystko z myślą o Fenymenalnych

Tekst TEAM Nutricia Metabolics

Kto z nas nie lubi wspominać? Przenieśmy się więc na moment do 2020 roku. To właśnie wtedy przygotowaliśmy dla Was kampanię, w której opowiedzieliśmy fenymenalne historie osób z PKU. Przez ten czas wiele zmieniło się nie tylko u naszych Fenymenalnych, ale także u nas. Chcicie dowiedzieć się, co słychać teraz u Krystiana, Igi, Wojciecha, Darii i co nowego my mamy Wam do opowiedzenia?

Żegnaj PKUconnect, witaj Nutricia Metabolics!

Z początkiem 2023 roku oddaliśmy w Wasze ręce nową odsłonę działań, których jesteście najważniejszą częścią. Najtrafniej wyraża to hasło obecne na naszych materiałach i mamy nadzieję – w Waszych sercach. „Wszystko z myślą o Fenymenalnych” wyznacza kierunek, w którym wspólnie podążamy. Przypomina o sile naszej społeczności. Jest gwarantem jakości, kompleksowości i autentyczności.

Jak zapewne zauważyliście, zmieniliśmy nazwy naszych kanałów social media z „PKUconnect” na „nutricia-metabolics.pl”. To kolejny (po stronie internetowej) etap zmian. We

wszystkich kanałach komunikujemy się więc jedną spójną nazwą, a hasło „Jestem Fenymenalny!” ewoluowało do „**Wszystko z myślą o Fenymenalnych**” – bo wszystko, co robimy jako marka, robimy dla Was i z myślą o Was. Zależy nam, by uświadomić społeczność, że za ideą „fenymenalności” stoi Nutricia Metabolics, która wychodzi z cienia i podpisuje się pod tą ideą jako marka oferująca jedyne prawdziwie fenymenalne rozwiązania produktowe.

Kroniki PKU

Sporo dzieje się nie tylko u nas, ale także u wspomnianych bohaterów naszej kampanii z 2020 roku. Z początkiem tego roku sprawdziliśmy dla Was, co słychać u Darii, Igi i Krystiana oraz Wojciecha. Przygotowaliśmy film wspominkowy, w którym pokazaliśmy najciekawsze fragmenty archiwalnych materiałów.

W kolejnych filmach, nakręconych specjalnie dla Was, nasi bohaterowie opowiedzieli, co się u nich zmieniło, jak radzą sobie z codzienną dietą PKU, jakie są ich aktualne cele i marzenia, jak spędzają wolny czas. Przekonajcie się sami i koniecznie zajrzyjcie na nasz kanał YouTube, profile na Facebooku i Instagramie.

Fenymenalni Krystian i Iga

Iga jest aktualnie w ósmej klasie i jak mówi o sobie – ma głowę pełną pomysłów. Cała jej rodzina lubi aktywnie spędzać czas i wciąż łączy swoje pasje sportowe. Bierze udział w zawodach, a zimą morsuje. Wiosną i jesienią chętnie wybiera się na wycieczki rowerowe. Iga zaczyna podążać swoimi ścieżkami i odkrywa nowe hoby.

Pasjonuje się rzeźbą i od kilku lat z sukcesami trenuje karate. Jest bardzo samodzielna i przygotowuje sobie posiłki do szkoły. Sama decyduje ile, co





i jak może zjeść. Zarówno dla Igi, jak i jej znajomych, dieta PKU jest czymś naturalnym. Jak w archiwalnym filmie wspomina jej tata Krystian: „jak czegoś bardzo chcesz, to osiągniesz to”.

Fenymenalna Daria

By przekonać się, jak szybko mija czas, wystarczy spojrzeć na dzieci. Wiecie, że fenymenalna Daria jest już nastolatką? Uczy się w ósmej klasie i pewnie Was to nie zdziwi – wciąż zdobywa świetne oceny, a ich średnia robi wrażenie! Jak kiedyś mówiła: „jak mam się nauczyć, to się nauczę po prostu i tyle!” ;) Z tyłu głowy ma już wybór zawodu, ale jeszcze nie zdecydowała, co chciałaby w życiu robić. Gdy spotkaliśmy się ostatnim razem, Daria chciała być weterynarzem, bo bardzo lubi zwierzęta – wręcz nie potrafi bez nich żyć. Obecnie działa jako wolontariuszka. Dieta jest czymś, do czego Daria się już przyzwyczaiła, nie przeszkadza jej w nauce. Fenylketonuria w żadnym stopniu nie sprawia jej problemu



i nie ogranicza. Jak zawsze może liczyć na wsparcie ukochanej Mamy.

Fenymenalny Wojciech

U Wojciecha sporo zmian prywatnych i zawodowych. Ma nową pracę i oprócz tego, że pracuje w szkole, uczy także gry na fortepianie i prowadzi zajęcia umuzykalniające. Nadal największą jego pasją jest jazda na motorze, która daje mu poczucie wolności. Udało mu się pojechać w trasę do Bułgarii. Przejechał przez Rumunię, góry Karpaty, słynną Trasę Transfagaraską, do Morza Czarnego. Jak do tej pory Wojtek nie miał problemów, by radzić sobie z dietą. Jak mówi – bardziej zaczął zwracać uwagę na skład i zawartość produktów. Wojciech żyje pełnią życia, część dalszych znajomych nawet nie wie o jego chorobie. Jak wspomina w filmie z 2020 roku: „choroba jest takim elementem, który trzeba ośwoić tak, żeby nie przeszkadzał nam w codziennym życiu ani w realizowaniu pasji”.

Bez ograniczeń!

Jak udowadniają nasi bohaterowie, z fenylketonurią można normalnie żyć. Z dobrym podejściem do diety i pozytywnym nastawieniem choroba w żaden sposób nie ogranicza i pozwala realizować ciekawe pasje. O tym, jak radzić sobie z dietą, opowiemy więcej w kolejnych ciekawych materiałach video, które w tym roku dla Was przygotowujemy. Poznacie nowych bohaterów z PKU i ich inspirujące historie. Więcej na ten temat dowiecie się już wkrótce! :)

Wszystkie filmy z udziałem naszych fenymenalnych bohaterów znajdziecie na kanale YouTube @nutriciametabolicspolska.

#Fenymenalni są fenymenalni

Porozmawiajmy o PKU – relacja ze spotkania w Białymstoku

Tekst TEAM Nutricia Metabolics

W lutym tego roku wraz z Polskim Towarzystwem Fenylketonurii oraz Poradnią Schorzeń Metabolicznych UDSK w Białymstoku mieliśmy okazję zorganizować spotkanie „Porozmawiajmy o PKU”. Wydarzenie odbyło się w pięknej przestrzeni hotelu Ibis w Białymstoku i przyciągnęło wielu pacjentów z PKU oraz ich opiekunów.

W pięciogodzinnym programie spotkania znalazły się wykłady dotyczące: tajników komunikacji między pacjentami a lekarzami, żywności wegańskiej w odniesieniu do diety PKU czy narzędzi pomocniczych w diecie PKU. Uczestnicy spotkania mieli również niepowtarzalną okazję wziąć udział w warsztatach kulinarnych twarzą w twarz z Jerzym Nogałem – wielkim pasjonatem gotowania i ulubionym kucharzem Fenymenalnych! :) Raz jeszcze dziękujemy Wam za wspólnie spędzony czas!

Fenymenalne rozmowy

Postanowiliśmy skorzystać z okazji i na miejscu pojawiliśmy się wraz z ekipą filmową. Nie nakręciliśmy jednak zwykłej relacji ze spotkania, a trzy inspirujące wywiady z osobami, których

bezpośrednio dotyka problem nieuleczalnej choroby. Porozmawialiśmy z mamą chorego sześciolatka, reżolnym nastolatkiem oraz dietetyczką, która na co dzień prowadzi pacjentów z fenylketonurią. Rozmowy dotyczyły codziennego życia z rzadką chorobą i wyzwaniami idącymi, a przeprowadziła je osoba iście fenymenalna! Natalia Klimas-Szaflik jest dietetykiem klinicznym i sama choruje na fenylketonurię. Trudno o kogoś, kto z tak wielu perspektyw jest w stanie zrozumieć problemy osób chorujących na PKU, a do tego podzieli się merytoryczną wiedzą i doświadczeniem. Rozmowy Natalii z fenymenalnymi gośćmi możecie obejrzeć na naszym kanale na YouTube @nutriciametabolicspolska. Z kolei więcej o naszej fenymenalnej dietetyczce dowiecie się z kolejnych artykułów w Magazynie. Tymczasem... poznajcie bliżej bohaterów naszych wywiadów!

Beata, mama sześciolatka z PKU

Gdy poznała diagnozę syna – po około 3 tygodniach od jego narodzin – czuła się bardzo niepewnie. Wcześniej nie słyszała o fenylketonurii. Najtrudniejsza była dla niej myśl, czy dziecko będzie zdrowe i jak będzie wyglądało jego życie z tą chorobą.

Po diagnozie cała rodzina musiała zmienić swoje życie o 180 stopni. Dzisiaj chorobę widzą już w dużo jaśniejszych barwach i z większą nadzieją patrzą w przyszłość. Regularnie jeżdżą na wizyty do poradni metabolicznej i co tydzień-dwa pobierają krew na bibułę. Czasem muszą jeszcze walczyć z pokusami pociechy i tłumaczyć rodzinie, na czym polega choroba.





Beata

Beata stara się rozmawiać z dzieckiem o produktach dozwolonych i zabronionych na diecie – by rozumiało co może, a czego nie może jeść i pić. Chętnie jeżdżą na spotkania pacjenckie (jak to w Białymstoku), na których można spróbować nowych preparatów, zobaczyć się z rodzicami fenymenalnych dzieci i wymienić się z nimi doświadczeniami.

Konrad, uczeń liceum, pacjent z PKU

Konrad to pasjonat historii i piłki nożnej. Interesuje się też Gwiezdnymi Wojnami oraz bierze udział w olimpiadach szkolnych. Na co dzień uczy się

w liceum w Białymstoku. Jest bardzo świadomy tego, co może jeść i pić. Ścisłe kontroluje swoją dietę, trzymając się zaleceń. Nigdy nie zdarzyły mu się odstępstwa od diety. Jak tłumaczy – nie jest to dla niego trudne, bo ma w sobie dużą motywację. Wie, jak odstępstwa od diety mogą wpłynąć na jego samopoczucie, wyniki w szkole czy w pracy. Dzięki nawykom, jakich nauczyli go rodzice, potrafi odmówić zjedzenia produktów, które mu nie służą i często

szuka zamienników. Bliżsi koledzy i koleżanki Konrada wiedzą o jego chorobie i podchodzą do niej z dużą wyrozumiałością. Konrad nie czuje, by choroba go ograniczała i zmieniała sposób postrzegania samego siebie. Ważne jest planowanie diety, czytanie składów produktów. Konrad jest zdania, że gdy przestrzega się diety, można osiągnąć wszystko! Tego i my się trzymajmy! :)

Paulina Zambrzycka, dietetyczka z Poradni Schorzeń Metabolicznych w UDSK Białymstoku

Pani Paulina na co dzień prowadzi pacjentów z fenylketonurią. Dzięki codziennej pracy z pacjentami wie, z jakimi problemami mierzą się pacjenci chorzy na fenylketonurię, co pozwala jej na lepsze dopasowanie diety do codziennego trybu życia pacjentów z PKU. A jakie są te największe wyzwania? Są to przede wszystkim: pamiętanie o spożywaniu określonej ilości preparatu, planowanie jadłospisów i posiłków na każdy dzień. Niestety, praktyka pokazuje także, że zdarzają się pacjenci,

którzy odchodzą od diety. Specjaliści w poradniach widzą, że jeśli pacjent nie pojawia się od dłuższego czasu w poradni, nie bada krwi i nie zgłasza się do poradni po kolejną receptę na preparaty PKU, to nie stosuje się on do zaleceń terapeutycznych. Z doświadczenia pani Pauliny wynika, że pacjenci najczęściej odchodzą od diety, ponieważ kuszą ich „zakazane” produkty, a najczęściej można zaobserwować to m.in. wśród



Konrad

nastolatków, którzy podjadają niedozwolone przekąski, by nie odbiegać od towarzystwa.

Codziennosc z PKU

Jak pokazują historie naszych rozmówców, z fenylketonurią można normalnie funkcjonować. Oczywiście jest to choroba, która narzuca pewne nawyki i zachowania, jednak gdy stosujemy się do zaleceń i diety, PKU w żaden sposób nas nie ogranicza. Możliwe jest spełnianie marzeń, wyznaczanie sobie nowych celów i cieszenie się życiem. Wystarczy tylko chcieć!

Zobaczcie wywiady z Beatą, Konradem i Pauliną na YouTube, subskrybujcie nasz kanał, dajcie łapkę w górę lub zostawcie komentarz!

Natalia – nasza fenymenalna dietetyczka i influencerka

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka Natalia Klimas-Szaflik

Cześć, nazywam się Natalia Klimas-Szaflik i jestem dyplomowaną dietetyczką kliniczną. Dietetyka to moja pasja. Od dziecka interesował mnie ludzki organizm. Fascynowało mnie, jak nawet jeden mały składnik, może wpłynąć na zdrowie. Wszystko wynikało z tego, iż sama choruję na fenylketonurię. Dzięki temu, że od dziecka jestem na specjalistycznej diecie, bardziej rozumiem moich pacjentów. Doskonale wiem, z jakimi problemami dotyczącymi diety się zmagają i dlatego mogę doradzać bardziej „życiowo”.

Jeżeli nie czytam doniesień naukowych związanych z dietetyką i/lub kryminałów, możecie mnie spotkać gdzieś na szlaku.

„Uwielbiam wędrować, obcować z naturą i delectować się jej pięknem. W wędrowniczkach towarzyszy mi mąż oraz czworo- nożny przyjaciel.

Kolejnym ważnym elementem mojego życia jest muzyka. Punkrock, reggae, alternatywa i rock to gatunki, których słucham najczęściej. Kocham koncerty na żywo, szczególnie klubowe, na których mogę być blisko artystów i zdobywać kolejne setlisty. Co roku jeżdżę na letnie festiwale muzyczne. Namiot, wspaniali ludzie i świetna muzyka to jest to, co uwielbiam.





źródło: Achira22 / stock.adobe.com

Przegląd podcastów

Tekst TEAM Nutricia Metabolics

Jak uprzyjemnić sobie codzienne obowiązki? W trakcie przyrządzania posiłków, spacerowania czy wykonywania ćwiczeń fizycznych możesz słuchać podcastów. To nagrania w formie audio udostępniane w aplikacjach mobilnych, serwisie YouTube lub na stronach internetowych, tworzone przez profesjonalistów i amatorów. Ich tematyka jest różnorodna, dzięki czemu każdy zainteresowany może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

Czego warto słuchać? Wybraliśmy 8 kategorii tematycznych i do każdej z nich przyporządkowaliśmy jeden ciekawy podcast. Sprawdź, który z nich najbardziej przypadnie Ci do gustu.

Kategoria: nauka

Nauka To lubię to seria prowadzona przez Tomasza Rożka, z wykształcenia fizyka, a z zawodu dziennikarza naukowego. Polecamy każdemu, kto chce wiedzieć, jak działa świat. A przy okazji mieć zawsze pod ręką ciekawostki, za które w towarzystwie można zdobyć dodatkowe punkty uznania.

Kategoria: język obcy

Angielski do kawy – British English.

Podcast serwuje porcję językowej wiedzy, akurat do porannej lub popołudniowej kawy. Te kilkuminutowe lekcje prowadzone przez Olę Buller, lektorkę i poliglotkę, pozwalają skutecznie opanować przydatne słownictwo na poziomie średnio zaawansowanym, a z czasem poprawić płynność komunikacji.

Kategoria: oszczędzanie

Finanse bardzo osobiste, czyli rozmowy o zarządzaniu budżetem domowym w odpowiedzialny, zdrowy i racjonalny sposób. Pieniądze to poważna sprawa, zatem do gospodarowania nimi warto poważnie się przygotować. Niezawodnie pomaga w tym autor podcastu, Marcin Iwuć, ekonomista z wieloletnim doświadczeniem.

Kategoria: lifestyle

Karolina Sobańska prowadzi ciekawe rozmowy ze specjalistami z różnych dziedzin, a wszystko po to, by znaleźć sprawdzony przepis na świadome, odpowiedzialne i szczęśliwe życie. Ten podcast jest dla Ciebie, jeśli lubisz od czasu do czasu się zatrzymać i pomyśleć o tym, co jest naprawdę ważne.

Kategoria: humor

Mówi się, czyli podcast prowadzony przez Joannę Kołaczkowską i Szymona Majewskiego. Każdy odcinek to prze zabawna historia z niezwyklej codzienności prowadzących. Warto wracać do niego wtedy, gdy chcemy poprawić sobie nastrój, a przy okazji spojrzeć na życiowe sprawy z przymrużeniem oka.

Kategoria: wiedza o świecie


Brzmienie świata z lotu drozda z ujmującą wrażliwością przybliży postawy ludzi mieszkających w różnych częściach świata i mierzących się z codziennymi wyzwaniem na swój wyjątkowy sposób. Autor podcastu, dziennikarz Paweł Drozd, jest blisko bohaterów dźwiękowych opowieści, ale daleko od polityki i gorących newsów.

Kategoria: psychologia

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, czyli wiedza psychologiczna na wysokim, merytorycznym poziomie, zamknięta w przyjemnej w odbiorze formie wywiadów. W rozmowach uczestniczą doświadczeni eksperci z dziedziny psychologii, poruszający zagadnienia ważne zarówno dla osób dorosłych, jak i tych dopiero wkraczających w dorosłość.

28 czerwca – Światowy dzień fenyloketonurii

Tekst #Fenymenalny SzeF kuchni Jerzy Nogal



Światowy Dzień Fenyloketonurii świętować można na wiele sposobów, również przy kawałku słodkiego domowego wypieku. Na fenymenalną uroczystość polecamy niskobiałkowy tort (10 porcji) Jerzego Nogala! Tort jest mega prosty, choć nieco pracochłonny, ale wart poświęconego czasu :) Niewielki, ale wysoki i robi wrażenie nie tylko wizualne. Jeśli nie chcesz przygotowywać aż tak dużej porcji, zrób tort z połowy składników.

Fenymenalny tort od Jerzego Nogala!**Składniki:**

- mąka ekstra krakowska 400 g,
- proszek do pieczenia 10 g,
- cukier drobny 120 g,
- kakao 3 g,
- woda gazowana 500 ml,
- olej 60 g,
- aquafaba 70 ml,
- sól szczypta,
- masło klarowane 1 łyżeczka do smarowania foremki,
- dwie okrągłe foremki o średnicy 18cm (jeśli nie masz dwóch tortownic zrób najpierw jedno ciasto z połowy przepisu a potem upiecz drugie).

Sposób przygotowania: Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i cukrem, następnie dodaj wodę gazowaną i wymieszaj dokładnie trzepaczką. Odstaw na kilka minut aby mąka wchłonęła płyn. Po kilku minutach dodaj olej i ponownie wymieszaj. Odstaw na 10 minut. W tym czasie ubij aquafabę ze szczyptą soli i delikatnie wmieszaj do masy.

Podziel ciasto na dwie równe części i rozlej do dwóch okrągłych foremek o średnicy 18 cm, wysmarowanych wcześniej masłem klarowanym. Piecz w 175 stopniach 50 minut.

Po wyjęciu z piekarnika przestudź na kratce do wypieków i przekrój na pół. Jeśli ciasto wyrosło tworząc „górkę” odkrój nożem ten odstający wierzchołek, żeby wyrównać powierzchnię.

Mus do przekładania truskawkowy:

- truskawki mrożone 400 g,
- cukier 20 g,
- agar agar 3 g.

Sposób przygotowania: Truskawki gotuj aż odparują i zgęstnieją (zważ, jeśli mają ok 200 g jest ok). Następnie wymieszaj

z cukrem. Dodaj agar, wymieszaj, chwilę zagotuj i odstaw do przestygnięcia. Dopiero zimnym musem smarujemy przygotowane ciasta. Starczy na posmarowanie dwóch warstw tortu.

Mus do przekładania bananowy:

- banany 300 g,
- guma guar 5 g,
- skórka z cytryny 5 g.

Sposób przygotowania: Zblenduj banany z gumą guar, masa pięknie zgęstnieje i będzie się super smarować. Jeśli nie masz gumy guar zagotuj zmiksowane banany i wymieszaj ze skrobią kukurydzianą (20 g) rozrobioną w odrobinie wody i pogotuj chwilę na małym ogniu. Pamiętaj, że banany szybko się przypalają, więc często je mieszaj. Przygotowany mus wystudź porządnie i dopiero posmaruj warstwy tortu. Ta ilość starczy na posmarowanie dwóch warstw.

Do posmarowania boków i dekoracji:

- śmietanka Rama 31% 200 ml,
- sól szczypta,
- cukier puder 30 g,
- skórka z cytryny 5 g.

Sposób przygotowania: Śmietankę ubij ze szczyptą soli, gdy zeszywnieje dodaj cukier i ubij na sztywno. Następnie na wymieszaj ze skórką cytryny. Tak przygotowaną śmietankę posmaruj boki tortu. Resztą śmietanki zrób dekorację na wierzchu tortu. Boki tortu udekoruj listkami mięty.

CAŁOŚĆ		
PHE	Białko	Kalorie
404	7,75	3608
JEDNA PORCJA		
PHE	Białko	Kalorie
41	0,8	361

Czy wiesz, że...

28.06 nie tylko obchodzimy Światowy Dzień Fenylketonurii, ale również Międzynarodowy Dzień Badań Przesiewowych Noworodków. Dzień ten został ustalony w dniu urodzin profesora Roberta Guthriego, który to wprowadził badanie przesiewowe noworodków w kierunku fenylketonurii. To właśnie dzięki opracowaniu tej metody dziś możliwe jest wykrywanie wielu wrodzonych chorób (m.in. fenylketonurii czy wrodzonej niedoczynności tarczycy). To właśnie po to w 3 dobie życia noworodka pobierana jest krew z jego piętki, a następnie przesyłana do Zakładu Badań Przesiewowych w celu analizy. Z roku na rok opracowywane są kolejne metody do wykrywania kolejnych chorób, które wykryte na wczesnym etapie życia zapewniają lepszą reakcję na leczenie.

Ale wracając do bibuły... czy wiesz jak często musisz kontrolować poziomy fenylalaniny? Kiedy ostatnio to robiłeś? Mamy nadzieję, że robisz to na bieżąco! Żeby Ci to ułatwić w numerze tego magazynu znajdziesz suszarkę do suszenia bibuły po pobraniu na nią kropli krwi. Mam nadzieję, że ten praktyczny gadżet się sprawdzi!

Kuchnia Azjatycka w myśl Zero Waste

Tekst #Fenymenalny Szef kuchni Jerzy Nogal

Eksperymentowanie w kuchni to pasja każdego kucharza! Ja ostatnio rozkoszuję się w kuchni azjatyckiej, tworząc własne przepisy na ramen i inne przysmaki. Do tego również Was zachęcam, drodzy Fenymenalni! Poniżej znajdziecie moje przepisy na: ramen, pierożki z bambusem, jackfruitem i warzywami oraz chipsy z tapioki. Zabieramy się za gotowanie?

Pierożki z bambusem, jackfruitem i warzywami (6 porcji)

Składniki:

- papier ryżowy z tapioki 10 szt.,
- pędy bambusa 75 g,
- jackfruit zielony 150 g,
- olej sezamowy 10 g,
- kapusta pekińska 60 g,
- marchew 100 g,
- kolendra świeża 5 g,
- seler naciowy 80 g.

Resztki z wywaru:

- chili 5 g,
- cebula 40 g,
- boczniaki 70 g,
- olej do smażenia.

Sposób przygotowania: zaczniemy od przygotowania nadzienia na farsz. Posiekaj drobno pędy bambusa i jackfruita, seler naciowy, kapustę pekińską, a marchew zetrzyj na grubych oczkach na tarce. Następnie na oleju usmaż pędy bambusa i jackfruita aż do lekkiego przyrumienienia. Polej olejem sezamowym i dodaj posiekaną kapustę pekińską oraz startą marchew. Całość smaź dalej, niech warzywa trochę zmiękną. Po usmażeniu zdejmij z ognia i dodaj posiekane drobno: seler naciowy, kolendrę i resztki warzyw z wywaru z poprzedniego przepisu. Całość wymieszaj i dopraw. Farsz gotowy, zaczynamy nadziewanie! Papier „ryżowy” namocz (kilka sekund)

w zimnej wodzie, a następnie połóż na desce.

Nałóż łyżeczką trzy kulki farszu na jednej połowie papieru, tak żeby po przykryciu drugą połówką papieru dało się wyciąć trzy trójkąty. Dociśnij dobrze papier w miejscach bez farszu, niech się skleją. Przetnij nożem papier tak, by powstały trzy pierożki. Smaż w głębokim tłuszczu, na patelni na średnio rozgrzanym oleju. Po minucie obróć i smaź kolejną minutę. Usmażone pierożki odłóż na ręcznik papierowy, żeby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

Uwaga! Smaż po maksymalnie trzy pierożki na raz i staraj się, by się nie stykały – podczas smażenia lubią się przyklejać do siebie.

CAŁOŚĆ		
PHE	Białko	Kalorie
222	6,03	602
JEDNA PORCJA		
PHE	Białko	Kalorie
37	1	101



Ramen (6 porcji)

Wywar:

- shiitake 30 g,
- cebula 40 g,
- kombu 5 g,
- imbir 10 g,
- chili 5 g.

Pasta dyniowa:

- olej sezamowy 5 ml,
- sos sojowy 5 ml (opcjonalnie),
- marchew 120 g,
- dynia 200 g.

Dodatki:

- olej,
- sól,
- kolendra świeża 10 g,
- szczypiorek 2 g,
- kapusta pekińska 100 g,
- makaron wermicelli 100 g,
- rzodkiew biała 100 g,
- boczniaki 80 g lub enoki 40 g lub pieczarki 80 g,
- jackfruit 100 g.



Sposób przygotowania: zacznij od ugotowania wywaru, ponieważ zajmie to około półtorej godziny. W 2,5 litrach wody ugotuj wywar z shiitake, imbiru, kombu, cebuli, chili. Po godzinie gotowania do wywaru dodaj marchew i dynię pokrojone na grubsze kawałki. Gotuj aż zmiękną, następnie odcedź wywar – ale nie wyrzucaj warzyw i reszty (jedynie kombu i imbir już się nie przydadzą). Grzyby, chili i cebulę odłóż, przydadzą się do pierożków.

Wywar gotuj dalej, dodaj sól i wlej odrobinę oleju sezamowego.

W czasie gotowania się wywaru, zajmij się naszymi ocalonymi warzywami – zmiksuj marchewkę i dynię, dopraw solą.

Następnie przygotuj dodatki. Zalej wrzątkiem makaron i odstaw na 10 minut, potem odcedź i przelej go zimną wodą. Kolendrę i szczypiorek posiekaj, kapustę pokrój w cieniutkie paski, rzodkiew w cienkie półksiężycy.

Boczniaki/enoki/pieczarki (użyj tych, które lubisz albo takich, które mają najmniej białka) pokrój boczniaki w paski, z enoki odetnij tylko korzonki, a pieczarki pokrój w plasterki. Jackfruita optucz porządnie pod bieżącą wodą, odsącz z nadmiaru wody i pokrój w plasterki. Następnie usmaż na niewielkiej ilości oleju na małym ogniu. Pozwól, by najpierw odparował nadmiar wody, a następnie się zarumienił. Dopraw solą i olejem sezamowym. Fajnym pomysłem jest także użycie do smażenia jackfruita oleju chili.

Wróćmy do naszego gotującego się wywaru! Teraz go doprawimy, żeby pysznie smakował. Zagotuj go i wrzuć na minutę pokrojone warzywa i grzyby. Wszystko już gotowe, zaczniemy więc serwować. Do miski włóż makaron, trochę pasty z dyni i marchewki, warzywa z wywaru, kolendrę i szczypiorek, a na koniec zalej wywarem. Smacznego!



Chipsy z tapioki (10 szt.)

Składniki:

- aquafaba 50 ml,
- sól szczypta,
- mąka z tapioki 25 g,
- guma guar 0,3 g,
- olej do smażenia ok. 20 ml.

Sposób przygotowania: Ubij aquafabę na sztywną pianę ze szczyptą soli, następnie dodaj mąkę z tapioki i szczyptę gumy guar (ciasto będzie bardziej zwarte, a ubita pianka z aquafaby po jakimś czasie się nie rozplynie) i ubijaj razem jeszcze przez chwilę. Smaż na posmarowanej olejem patelni na małym ogniu, aż zarumieni się od spodu. Co ważne – nie ruszaj placków na początku smażenia, bo się pozwijają! Po 2 minutach smażenia obróć je na drugą stronę i smaż, aż się przyrumienią i obeschną. Jeśli nie masz gumy guar, nie przejmuj się. Ubij pianę z połowy aquafaby i połowy mąki z tapioki. Smaż tak samo. A jak skończysz pierwszą partię, przygotuj ciasto z drugiej połowy składników.

CAŁOŚĆ		
PHE	Białko	Kalorie
4,18	0,11	277

CAŁOŚĆ		
PHE	Białko	Kalorie
329,16	9,45	614
JEDNA PORCJA		
PHE	Białko	Kalorie
54,86	1,75	102

#Fenymenałni jedzą i gotują

Czy wszystko, co wegańskie jest dozwolone w diecie PKU?

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka Paulina Zambrzycka



Na przestrzeni ostatnich kilku lat dieta wegańska zyskuje na popularności. Coraz więcej osób decyduje się na stosowanie diety wegańskiej ze względów etycznych, ekologicznych, zdrowotnych czy filozoficznych. W związku z tym, na rynku pojawia się coraz większy asortyment produktów wegetariańskich oraz wegańskich, ale czy są one odpowiednie dla osób będących na diecie niskofenyloalaninowej?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy wspomnieć, jakie są niektóre diety wykluczające produkty pochodzenia zwierzęcego. Najbardziej znanymi dietami wykluczającymi produkty pochodzenia zwierzęcego są m.in.:

- **dieta laktoowegetariańska** – najbardziej popularna i najmniej restrykcyjna. Wyklucza potrawy mięsne, ale dopuszcza niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak jaja, nabiał oraz miód;
- **dieta laktowegetariańska** – wyklucza potrawy mięsne i jajka, ale dopuszcza spożywanie nabiału oraz miodu;
- **dieta owowegetariańska** – z produktów zwierzęcych dopuszcza spożywanie jajek, wykluczony jest nabiał i inne produkty pochodzenia zwierzęcego;
- **dieta wegańska** – opiera się na spożywaniu wyłącznie żywności pochodzenia roślinnego – warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, produktów zbożowych, orzechów, pestek oraz kiełków.

We wszystkich opisanych dietach żywność pochodzenia zwierzęcego, która jest dobrym źródłem białka, jest częściowo lub całkowicie zabroniona.

W przypadku diety wegańskiej, kluczowym składnikiem odpowiednio zbilansowanej diety są nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycza, bób) oraz produkty sojowe (tofu, tempeh – czyli fermentowane nasiona soi, napoje sojowe) będące głównym źródłem białka w diecie. Weganie wykorzystują również seitan (wysokobiałkowy produkt otrzymywany z glutenu, stosowany jako zamiennik mięsa w daniach wegetariańskich) oraz tubin jako źródło białka.

W związku z tym, produkty wegańskie dostępne w sklepach w przeważającej części są produktami, które mają stanowić alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego. Tym samym mają dość wysoką zawartość białka, a zatem są niedozwolone w diecie PKU.

Osoba będąca na diecie niskofenylalaninowej korzystająca z żywności wegańskiej powinna zweryfikować skład oraz wartość odżywczą danego produktu spożywczego. Czytając etykiety tych produktów, należy zwrócić

uwagę na to, czy zawierają one w swoim składzie:

- **soję (tofu, tempeh),**
- **nasiona roślin strączkowych: soczewicę, ciecierzycę, groch, fasolę (białko lub mękę z wymienionych nasion),**
- **kasze (np. jaglaną, gryczaną, amarantus, komosę ryżową itp. (ekspandowane, białko lub mękę z wymienionych zbóż),**
- **orzechy, pestki.**

Powyżej wymienione składniki są nieodpowiednie dla diety PKU.

Oprócz tego, na etykiecie produktu spożywczego należy sprawdzić zawartość białka w 100 g produktu. Żywność „Vege”, którą można stosować w diecie PKU, powinna zawierać go jak najmniej, najlepiej <1 g/100 g produktu.

Reasumując, nie każdy produkt wegański jest odpowiedni w diecie PKU. Dlatego należy pamiętać o czytaniu etykiet produktów spożywczych i weryfikować skład i zawartość białka.

METB/PKU/31/03/2023

#Fenylalaninowa dieta

Przykłady produktów wegańskich dozwolonych w diecie PKU:

Pewni Dobrego – wegańska tapioka na kokosie z wiśniami 140 g

Wegański Ser Biały typu Feta Kostka 200 g Hello-v

Intenson kisiel z tapioki Fit truskawkowy bez cukru 30 g

AveVege deser na kremie kokosowym słony karmel firmy Bakoma

AveVege na kremie kokosowym kokosowo – migdałowy firmy Bakoma

Smakowita Pajda. Smalczyk roślinny z cebulką i jabłkiem 180 g

DeveleyVegan Majo 390 ml



źródło: ChaoticDesignStudio / stock.adobe.com

W gabinecie lekarza – odchodzenie od diety okiem lekarzy

Tekst #Fenymenalna Pani doktor dr n. med. Agnieszka Chrobot

Kiedy dostałam się na wymarzone studia-fizjoterapię, chciałam być taka jak inni. Miałam dość ograniczeń związanych z moją chorobą. Dorastałam z fenyloketonurią i szczerze mówiąc, będąc nastolatką nienawidziłam jej. Rozpoczęłam studia w innym mieście, zamieszkałam w akademiku, poznałam nowych znajomych.

Zaczęłam stopniowo luzować dietę PKU, początkowo pomijałam kolejne porcje preparatu, potem poznawałam zakazane wcześniej smaki i zanim się spostrzegłam, już zapominałam o zaleceniach lekarza i dietetyka. Wkrótce poziomy fenyloalaniny poszybowały w górę, a ja zaczęłam mieć problemy z zaliczeniami i egzaminami.

Stopniowo pogarszało się również moje życie osobiste i uczuciowe. Byłam ciągle spięta i nerwowa. Trzęsły mi się ręce, zapominałam o ważnych terminach i zobowiązaniach.

Otrzeźwiałam, kiedy groziło mi wyrzucenie ze studiów. To było jak lodowaty prysznic. Wróciłam do swojej pani doktor, do dietetyczki, wróciłam do preparatu. Nie było to łatwe, miałam chwile wątplenia, ale znalazłam oparcie w mamie i siostrze, które namówiły mnie również na wizytę u psychologa.

Odzyskałam poczucie własnej wartości, teraz piszę pracę licencjacką i cieszę się życiem.

Karolina



Historia obok pokazuje, że nigdy nie jest za późno na powrót do diety PKU (fenyloketonurii). Odzyskanie kontroli nad dietą oznacza odzyskanie kontroli nad swoim życiem. Powrót do diety niskofenyloalaninowej pomaga zredukować negatywne objawy PKU, takie jak zmęczenie, trudności w skupianiu uwagi czy zmiany nastroju. Osoby, które odeszły od diety, zwykle nie zdają sobie sprawy, w jaki sposób wysokie poziomy feniloalaniny wpływają na ich codzienne życie. **Jeśli zaobserwowałeś/łaś u siebie takie objawy jak: trudności z koncentracją, trudności z zapamiętywaniem, rozwiązywaniem zadań, czujesz się zmęczony/a, masz obniżony nastrój, nie zwlekaj z kontaktem z zespołem profesjonalistów zajmujących się fenyloketonurią.**

Jeżeli straciłeś kontakt ze swoją poradnią metaboliczną i dawno jej nie odwiedzałeś, aby się do niej zapisać potrzebujesz skierowania od lekarza pierwszego kontaktu, które otrzymasz

w swojej poradni rejonowej. Lekarz pierwszego kontaktu poinformuje Cię również o lokalizacji najbliższej poradni zajmującej się leczeniem PKU. Gdyby jednak lekarz pierwszego kontaktu nie posiadał takich informacji, pamiętaj, że spis wszystkich poradni widnieje na stronie www.przesiew.imid.med.pl, jak również na stronach internetowych dedykowanych pacjentom z PKU (m.in. strony stowarzyszeń pacjentów z PKU, wkrótce swój start zapowiada strona Polskiego Towarzystwa Fenyloketonurii, gdzie również znajdziesz takie informacje).

Integralną częścią leczenia PKU jest samokontrola poziomów feniloalaniny, a więc regularne pobieranie krwi na bibułę oraz przesyłanie jej do analizy. Jeżeli dawno nie kontrolowałeś swoich poziomów i nie posiadasz takiej bibuły, możesz się po nią zgłosić do regionalnego ośrodka badań przesiewowych w Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Poznaniu, Szczecinie, Warszawie i Wrocławiu. Działa również strona pku.web.pl, na której po rejestracji i utworzeniu konta pacjenta możesz odczytać swoje wyniki.

W jaki sposób przygotować się do wizyty w poradni po dłuższej przerwie?

Warto zabrać ze sobą tygodniowy, ewentualnie trzydniowy jadłospis (prawdziwy a nie skopiowany z internetu), by przedyskutować go z lekarzem i dietetykiem. Ważne jest opisanie swoich problemów z przestrzeganiem diety, takich jak praca zmianowa, uprawianie sportu, częste podróże służbowe itp. To pomoże we wspólnym ustaleniu optymalnej diety dla pacjenta, ponieważ tylko pełna współpraca pacjenta, lekarza i dietetyka warunkuje stworzenie optymalnej zindywidualizowanej diety PKU. Na koniec zaznaczę jeszcze, że na przestrzeni ostatnich kilku lat wiele zmieniło się, jeśli chodzi o preparaty PKU. Zmianie na lepsze uległy smak i zapach nowych produktów. Standardem są już preparaty ready to drink – czyli gotowe do spożycia, co ułatwia stosowanie ich kilka razy w ciągu dnia, nie tylko w domu, ale też w pracy czy w miejscu uprawiania sportu. Ich atrakcyjne opakowania nieprzypominające już opakowań leków zadowolą gusta osób wybrednych.

METB/PKU/30/03/2023

#Fenyloketonurii dobrze zyjia



Redukcja masy ciała u dorosłych pacjentów z fenyloketonurią okiem dietetyka

Tekst #Fenymalna Dietetyczka Aneta Gwozdowska

Otyłość jest chorobą, której głównym objawem jest nadmierne gromadzenie tkanki tłuszczowej, w takim stopniu, że wpływa ona negatywnie na nasze zdrowie i może wiązać się z rozwojem szeregu powikłań takich jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, udar mózgu, cukrzyca typu 2, dyslipidemia czy bezdech senny. Jeśli chcemy sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa, możemy skorzystać ze wskaźnika masy ciała tzw. BMI, które obliczamy ze wzoru obok.

Pomimo bardzo ścisłego monitorowania sposobu żywienia, problem nadwagi i otyłości dotyczy w takim samym stopniu pacjentów chorujących na fenyloketonurię jak osób zdrowych. Dieta niskofenyloalaninowa w swoim założeniu powinna opierać się o wysokie

spożycie warzyw i owoców, które mają bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jednak badania oceniające wzorce żywieniowe pacjentów

z PKU wskazują, że często znaczącą ilość energii w diecie dostarczają produkty o wysokiej zawartości węglowodanów, takich jak słodycze, niskobiałkowe przekąski bogate w węglowodany i słodkie napoje. Wszystkie te produkty są dozwolone w diecie, ale z uwagi na to, że mają niską zawartość błonnika pokarmowego i przeważnie wysoki indeks glicemiczny, spożywane w nadmiarze mogą prowadzić do zwiększonego łaknienia, częstszego podjadania, a w konsekwencji przekraczania zapotrzebowania na energię i odkładania nadwyżki kalorii w postaci tkanki

tłuszczowej. Bardzo istotne jest więc odpowiednie zbilansowanie swojego jadłospisu, ponieważ zarówno niedobór, jak i nadmiar energii w diecie mogą w ujęciu długoterminowym być szkodliwe.

Zasady redukcji masy ciała u pacjentów chorujących na fenyloketonurię są zbliżone do tych, które stosujemy u osób zdrowych, należy jednak pamiętać, że nieodpowiednio zaplanowana terapia odchudzająca może wpłynąć na kontrolę metaboliczną i być przyczyną nieprawidłowego stężenia fenyloalaniny we krwi, **dlatego ważne jest, aby jakiegokolwiek zmiany w diecie były konsultowane z lekarzem i dietetykiem.**

Pierwszym krokiem do skutecznej redukcji masy ciała jest ustalenie realnego celu i bezpiecznego tempa odchudzania. Według zaleceń optymalny jest ubytek masy ciała na poziomie 0,5-1% masy ciała tygodniowo, tak więc dla osoby ważącej 80 kg będzie to ok. 0,4-0,8 kg. Na kontrolę naszej masy ciała wpływa tzw. bilans energetyczny, który jest różnicą między ilością kalorii, które codziennie dostarczamy w diecie z posiłkami, a ilością kalorii spalanych przez nasz organizm.

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Interpretacja wyniku dla osób dorosłych:

< 18,5	niedowaga
18,5 – 24,9	prawidłowa masa ciała
25,0 – 29,9	nadwaga
30,0 – 34,9	otyłość I stopnia
35,0 – 39,9	otyłość II stopnia
> 40,0	otyłość III stopnia

Jeśli przyjmujemy więcej kalorii, niż spalamy, nasz bilans energetyczny jest dodatni, co prowadzi do przyboru masy ciała, natomiast, żeby uzyskać redukcję masy ciała, nasz bilans energetyczny musi być ujemny, co oznacza, że musimy przyjmować mniej kalorii, niż spalamy, co wiąże się z tzw. deficytem kalorycznym. Ilość spalanych kalorii ustalamy, obliczając nasze aktualne zapotrzebowanie energetyczne, które zależy od naszego wieku, płci masy ciała, ale też aktywności fizycznej. Zapotrzebowanie na energię

obliczamy za pomocą specjalnych wzorów matematycznych (np. wzór Harris-

Benedicta, wzór Mifflina) oraz dodatkowo uwzględniając poziom naszej aktywności fizycznej za pomocą współczynnika aktywności fizycznej. Znając nasze aktualne zapotrzebowanie energetyczne, ustalamy wielkość deficytu kalorycznego, która powinna być dopasowana indywidualnie i ustalana we współpracy z lekarzem dietetykiem. Najczęściej zaleca się, aby wielkość deficytu kalorycznego nie była większa niż 10-15% aktualnego zapotrzebowania na energię. W przypadku pacjentów z PKU zbyt restrykcyjna dieta odchudzająca jest nie tylko trudna do utrzymania, może prowadzić do niedoborów żywieniowych, ale też nasilać katabolizm i powodować wykorzystanie własnych białek mięśniowych na potrzeby energetyczne, co jest przyczyną wysokiego stężenia feniloalaniny we krwi. W celu kontroli efektów terapii odchudzającej warto poza pomiarem masy ciała mierzyć również obwody ciała, ponieważ może zdarzyć się, że efekty nie będą widoczne na wadze, a w zmniejszających się obwodach ciała.

W redukcji masy ciała bardzo ważne jest również regularne przyjmowanie swojego preparatu białkozastępczego zgodnie z zaleceniami, ponieważ niedobór białka może negatywnie wpływać na przestrzeganie zaleceń dietetycznych (zbyt niska ilość białka w diecie może nasilać apetyt i wzmagać uczucie głodu), ale też powodować wzrost stężenia feniloalaniny. Według badań częstość nadmiernej masy ciała jest wyższa w grupie pacjentów, którzy nie przyjmują regularnie swoich preparatów. W porozumieniu z lekarzem i dietetykiem można rozważyć zmianę preparatu bezfeniloalaninowego, który dostarcza mniejszą ilość energii w przeliczeniu na 1 g równoważnika białka.

Kilka pomocnych wskazówek na początek

Stopniowe zmiany zamiast rewolucji w żywieniu. Na początek wprowadź małe modyfikacje diety i staraj się je utrzymać długoterminowo np. zwiększ ilości warzyw w codziennych posiłkach, zamień słodzone napoje na wodę, ogranicz do minimum wysokokaloryczne produkty takie jak frytki i chipsy. Metoda małych kroków daje większe szansę na powodzenie w osiągnięciu celu!

Spożywaj regularne posiłki. Unikaj zarówno częstego podjadania, jak i długich przerw między posiłkami.

Zmniejsz ilość tłuszczu dodawanego do posiłków i obróbki kulinarnej (olej, masło), wybieraj pieczenie, duszenie zamiast smażenia w głębokim tłuszczu.

Ogranicz spożywanie wysokokalorycznych przekąsek niskobiałkowych – ciastek, chipsów, słodyczy, zamiast nich wybieraj częściej warzywa i owoce.

Zaplanuj regularną aktywność fizyczną. Zaleca się, aby dorośli byli aktywni przez większość dni w tygodniu i powinni zaplanować co najmniej 2,5-5 godzin aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności na tydzień, np. jazda na rowerze, szybki marsz, spokojne pływanie.

Pamiętaj o regularnym śnie i odpoczynku, który również ma wpływ na tempo redukcji masy ciała. Dla osób dorosłych optymalna ilość snu to 7-9 godzin na dobę.

Wypijaj odpowiednią ilość wody codziennie. Dla osób dorosłych zaleca się około 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.

Poproś swojego lekarza i dietetyka o optymalne zalecenia dietetyczne dla Ciebie na czas redukcji masy ciała.

METB/PKU/15/04/2023

#Fenylalaninowa dieta



Przez lata życia z PKU

Tekst #Fenymenalna Pani prof. dr hab. n. med. Maria Giżewska

Fenylketonuria (PKU), jako genetycznie uwarunkowana wrodzona wada metabolizmu, towarzyszy choremu przez całe życie. Wiedza na temat stanu zdrowia chorych, rozpoznanych w oparciu o badania przesiewowe noworodków i leczonych wcześniej, nie jest jeszcze duża, w warunkach polskich obejmuje okres nieco ponad 50 lat. Ogólnie przyjmuje się, że PKU nie ogranicza długości życia pacjentów.

W 2018 r. w Stanach Zjednoczonych (B. Burton i wsp.) oraz w 2019 r. w Niemczech (F. Trefz i wsp.) opublikowano badania nt. współwystępowania u dorosłych chorych na PKU innych stanów chorobowych. Na podstawie tych prac wiemy, że w porównaniu z populacją ogólną, w grupie wszystkich chorych na PKU częściej zgłaszane są m.in. zaburzenia depresyjne, choroba niedokrwienna serca, astma, cukrzyca, otyłość, choroby reumatoidalne, schorzenia infekcyjne przewodu pokarmowego. W badaniach niemieckich, w grupie 377 chorych, ponad 36% miało nadciśnienie, 30% dolegliwości bólowe pleców, 25% zaburzenia gospodarki lipidowej. Ponad 40% z nich przyjmowało leki kardiologiczne, w tym przeciwnadciśnieniowe,

ponad 25% leki zmniejszające kwasowość w przewodzie pokarmowym. Warto podkreślić, że u pacjentów leczonych od wczesnej diagnozy choroby, w żadnej z cytowanych publikacji nie analizowano związku chorób współwystępujących ze stopniem wyrównania metabolicznego PKU. W ostatnich latach pojawiły się dodatkowo artykuły podnoszące konieczność prowadzenia u chorych na PKU badań nt. gospodarki lipidowej, stanu naczyń krwionośnych i mięśnia sercowego, funkcji nerek oraz narządu wzroku. Na ile częstsze występowanie chorób współwystępujących jest związane z powikłaniami samej PKU (np. z nasileniem w stanach hiperfenylalaninemii uszkadzającego komórki stresu oksydacyjnego), a na ile wynika

ze stosowanego przez wiele lat postępowania dietetycznego (nie zawsze idealnie zbilansowanego i kontrolowanego), pozostaje tematem dalszych badań i dociekań naukowych.

To, co wiemy na pewno, to utrzymująca się przez całe życie wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego (OUN) na neurotoksyczne działanie fenyloalaniny (Phe). Działanie to jest wielokierunkowe i bezpośrednio związane ze stężeniami Phe we krwi, a więc z jakością leczenia nawet najbardziej zaawansowanych wiekiem chorych na PKU. W wielu pracach wykazano, że u osób dorosłych, wtórne do wysokich stężeń Phe we krwi, wysokie stężenia Phe w mózgu korelują bezpośrednio z zaburzeniami w metabolizmie neurotransmiterów (serotoniny i dopaminy), wpływają na zaniki istoty szarej oraz zaburzają metabolizm istoty białej, czyli mieliny. Wpływają też na syntezę białek, metabolizm energetyczny mózgu oraz na procesy związane ze stresem oksydacyjnym. Jesteśmy

„To, co wiemy na pewno, to utrzymująca się przez całe życie wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego (OUN) na neurotoksyczne działanie fenyloalaniny (Phe).

Jeszcze daleko od pełnego poznania tych bardzo złożonych zjawisk. Wiadomo jednak, że wysokie stężenia Phe w mózgu odpowiadają za zaburzenia neuropsychologiczne, w tym deficyty poznawcze, które zaburzają jakość życia pacjentów i utrudniają im codzienne funkcjonowanie. Mogą odpowiadać też za nasilające się wraz z wiekiem powikłania neurologiczne.

Ponad wszelką wątpliwość dorośli chorzy na PKU wymagają systematycznej, wieloletniej i wielospecjalistycznej kontroli lekarskiej. Okazuje się, że obok oczywistej opieki lekarza specjalisty PKU, dietetyka metabolicznego i psychologa, konieczna jest także regularna kontrola u internisty, który w razie potrzeby skieruje pacjenta do kardiologa lub w zależności od potrzeb, lekarza innych specjalności. Warto też pamiętać o przeprowadzaniu regularnych badań profilaktycznych.

METB/PKU/04/04/2023

źródło: kamiphotos / stock.adobe.com

#Fenylenalanini dobrze żyją

Budowanie bliskich relacji z chorobą w tle

Jak poradzić sobie z wyzwaniami spowodowanymi chorobą, gdy myślimy o ustabilizowaniu się, założeniu rodziny

Tekst #Fenymenalna Psycholog Dorota Gromnicka

Bliskość w relacjach

Każdy z nas potrzebuje relacji. Uczymy się je budować, rozwijać, a niektóre uczymy się kończyć. Potrzebujemy akceptacji, wsparcia, przyjęcia nas takimi, jakimi jesteśmy. Wielu z nas ma problem z byciem prawdziwym w relacjach. Często towarzyszy obawa, że to jacy jesteśmy, nie jest wystarczające. I powody, jakie sobie znajdujemy dla karmienia tych lęków, są różne. Dla jednych będzie to waga, dla innych choroba i dieta, dla jeszcze innych nieznaną znajomość języków czy status materialny. Każdy z nas może borykać się z pragnieniem bliskości i lękiem przed odrzuceniem.

To wymiar emocjonalny budowania bliskich relacji. Jeśli sami siebie nie pokochamy i nie zaakceptujemy, będziemy szukać tej akceptacji u innych, nieustannie bojąc się, że coś nie zagra, coś nas zdemaskuje, źle wypadniemy, okażemy się gorsi. Bliskość z drugą osobą zaczyna się tak naprawdę od bliskości ze sobą.

Jeśli to jest dla Ciebie trudne i boisz się, że choroba, dieta staną na drodze do dobrych relacji, to znaczy, że kłopot nie jest w chorobie czy diecie, ale w Twoim

podejściu do samego siebie. PKU nie jest przeszkodą w budowaniu relacji ani w tworzeniu rodziny.

Komunikacja w relacjach

Z chorobą w tle wiąże się też wymiar praktyczny funkcjonowania w relacji – logistyka, odpowiedzialność, umiejętność dbania o swoje dobro.

Choroba i wymagania diety nie mogą być ukrywane przed partnerem/partnerką, bo to doprowadza do sytuacji niebezpiecznych i nieprzyjemnych. Poza tym, choroba i dieta są częścią życia i jeśli kogoś bliskiego dopuszczamy do nas, to dopuszczenie też do tej części siebie jest po prostu prawdziwe i spójne.

W relacji trzeba dać sobie czas na nauczenie się, jak obie strony mogą uwzględniać swoje potrzeby, preferencje, w tym dietę osoby chorej. Odpowiedzialność za własne zdrowie leży przede wszystkim w danej osobie. Jednak można w tym zakresie współpracować. Tu jasno trzeba określać, jakiej pomocy się oczekuje, w jakim zakresie. Rozmawiać o tym, co przeszkadza, czego się obawiamy.

Pamiętaj, że wiele osób nie wie, co to PKU i potrzebuje też po prostu informacji na temat choroby i wymagań, jakie stawia. Nie ma co liczyć na to, aż ktoś się domyśli, pomyśli, uprzedzi fakty. Trzeba rozmawiać, pokazać, jak planujesz posiłki, co jesz, czego nie jesz.

Dojrzałość w relacjach

Stabilizacji życiowej nie da się osiągnąć bez dojrzałości, czyli stanu, w którym w pełni stajemy się dorosłymi osobami, odpowiedzialnymi za siebie.



Podczas prowadzenia psychoterapii obserwuję, że wiele dorosłych osób ma problem z zadaniem o swoje podstawowe potrzeby – sen, planowanie posiłków i zdrowe odżywianie się, ruch, czas na relacje, odpoczynek, prawidłowa proporcja praca – życie osobiste. Chcąc stabilizacji – potrzebujemy być stabilni – rozumieć i znać swoje potrzeby, wiedzieć, jak o nie zadbać, po okresach wzmożonego wysiłku mieć czas na regenerację fizyczną i psychiczną.

Oczywiście dorosłość w nas też się rozwija i dużo zależy od wydarzeń, z jakimi przychodzi nam się zmierzyć, etapów w życiu.

Planując rodzinę

Decyzja o stałym związku i założeniu rodziny jest ważnym momentem w życiu. To naprawdę ważne, aby być w relacjach, które nas rozwijają i budują, w których my rozwijamy i budujemy. To naprawdę ważne, aby być prawdziwymi i dzielić się tym, jak przeżywamy daną sytuację, co ma dla nas znaczenie, szukać, jak się spotkać w połowie drogi, bo każdy z nas jest przecież inny. Warto mieć czas na poznanie siebie, doświadczanie siebie w różnych sytuacjach, warto rozmawiać o rzeczach na pozór oczywistych – jak wyobrażamy sobie tworzenie rodziny, jakimi chcemy być rodzicami, jak będziemy dzielić się obowiązkami, czy fenylketonuria wpłynie na codzienność w związku, w jaki sposób,

decydując się na się na ciężę, powinny pamiętać o tym, że trzeba się do tego przygotować. Zarówno psychicznie, zdrowotnie jak i dietetycznie. Szczególnie w ciąży bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowego poziomu stężenia fenylalaniny we krwi, ze względu na niebezpieczeństwo konsekwencji zespołu fenylketonurii matczynej.

Odwaga do bycia dorosłym

Dorosłość jest wyzwaniem. Jest w niej miejsce na błędy i naukę. Jest w niej miejsce na odkrycia, emocje, niewiedzę. Wiąże się z przyjmowaniem nowego, ale też ze stratami. Takie jest życie. Choroba w tle stanowi pewne dodatkowe wyzwanie, ale nie jest wyznacznikiem tego, czy tworzenie relacji jest możliwe. Ono jest możliwe, bo my jesteśmy stworzeni w relacji i stworzeni do relacji. Trzeba nam tylko odwagi do bycia sobą, do pokonywania swoich schematów, uprzedzeń, odwagi do odpowiedzialności za siebie, swoje zdrowie i do bycia prawdziwym, a w przypadku napotykanym trudności – szukać pomocy. Powodzenia!

Dorosłość jest wyzwaniem. Jest w niej miejsce na błędy i naukę. Jest w niej miejsce na odkrycia, emocje, niewiedzę. Wiąże się z przyjmowaniem nowego, ale też ze stratami. Takie jest życie.

Jednak w dorosłym życiu to my sami odpowiadamy za nasze zdrowie, za to, co dla niego robimy i czy jesteśmy lojalni wobec siebie. Decydujemy, w jakich relacjach jesteśmy i jacy w nich jesteśmy. Tu nie ma rozróżnienia na osoby chore i zdrowe. Każdego dotyczy to w taki sam sposób.

na co będzie wpływać, a na co nie. Założenie rodziny to ogromna zmiana w życiu partnerów, choć nie można przewidzieć i zaplanować wszystkiego, można stworzyć warunki, aby być na to jak najbardziej gotowym. Kobiety chore na fenylketonurię



źródło: deagreex / stock.adobe.com

#Fenylketonurii dobrze żyją

Nowalijki kulinarne – co warto jeść na wiosnę?

Tekst #Fenymenalna Dietetyczka i Pacjentka Natalia Klimas-Szafik

Początek wiosny to czas, gdy na straganach zaczynają pojawiać się warzywne nowalijki. Kuszą nas świeżością, pięknymi kolorami oraz smakowitością. Chyba każdy z nas jest już znudzony ubogością warzywną zimy. Czas na powiew świeżości!

Nowalijki wiosenne zawierają sporo cennych wartości odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Witaminy i minerały szczególnie przydadzą się w okresie przesilenia, ponieważ wtedy jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Poznajcie skarby zawarte w niektórych młodych, wiosennych warzywach.

źródło: Andrzej Tokarski / stock.adobe.com

Rzeżucha to skromna roślina, która jest świetnym dodatkiem do kanapek lub sałatek. Ważne jest by spożywać ją na surowo, bo jakakolwiek obróbka termiczna usunie z niej to, co najlepsze. Rzeżucha zawiera przeciwutleniacze, takie jak witamina C i beta-karoten, które niszczą wolne rodniki i poprawiają odporność. Znajdziemy w niej witaminę A, która pozytywnie wpływa na wygląd skóry, włosów i paznokci oraz wzrok. Siarka zawarta w roślinie pobudza cebulki włosowe do wzrostu.



Rzodkiewki są świetnym urozmaiceniem nie tylko wielu potraw i kanapek, ale również wzbogacają dietę licznymi minerałami i witaminami. Beta-karoten, zeaksantyna, luteina oraz sulforafan to przeciwutleniacze w nich zawarte.

Bogate są również w witaminy: A, K i C.



źródło: egorxfi / stock.adobe.com

Mogą pozytywnie wpływać na zdrowie nerek ze względu na właściwości moczopędne. Polecane są także na niestrawność oraz brak apetytu.

Szparagi są bogate w liczne biologicznie czynne związki, m.in. w asparaginę, saponiny sterydowe, kumarynę, koniferynę. Związki te pozytywnie wpływają na odporność i funkcjonowanie całego organizmu. Zawierają również: kwas foliowy, który wspiera odbudowę i budowę nowych komó-



źródło: Daniel Vincek / stock.adobe.com

rek, witaminę C, E, A, wapń, fosfor, potas, które wspierają mineralizację kości i zębów. Beta-karoten, magnez, sód, żelazo, glutation który wspiera m.in. układ oddechowy i wątrobę, inulinę zapewniającą sprawniejsze działanie układu pokarmowego.

Pamiętajcie, że szparagi zachowują wartości odżywcze, kiedy się je zblanszuje (następuje jedynie nieznaczny ubytek wapnia i żelaza) lub ugotuje na parze.



źródło: kovaleva_ka / stock.adobe.com

Cebula dymka wykazuje działanie przeciwzakrzepowe, przeciwplytkowe – wspomagające chorobom układu krążenia oraz przeciwnowotworowe.



źródło: Ekaterina / stock.adobe.com

Salaty są bardzo dobrym źródłem potasu, cynku, manganu i błonnika. Dodatkowo zawierają związki bioaktywne. Główne to kwas foliowy, beta-karoten, luteina i fenole, które korzystnie wpływają na zdrowie.

źródło: oxie99 / stock.adobe.com



Cienkie i delikatne liście **szcypioru** są głównym źródłem witaminy C, A i beta-karotenu. Oprócz tego występujące w nim olejki eteryczne nadają mu oryginalny smak. Jednak ich mniejsza ilość powoduje, że jest łagodniejszy w smaku niż cebula czy czosnek.

Nowalijki najlepiej rozdrabniać tuż przed podaniem. Zachowają wtedy najwięcej składników odżywczych, witaminy nie ulegną utlenieniu oraz nasza potrawa będzie wyglądała apetycznie i świeżo.

Warzywa korzeniowe należy obrać ze skórki, ale nie zbyt głęboko, aby nie pozbawić ich witamin, często ukrytych pod tuż skórką.

Nowalijki najlepiej przechowywać w lodówce, polecam owinąć je w papierowy ręcznik oraz unikać wkładania ich do foliowych torebek bez dostępu powietrza.

Nowalijki w kuchni

Młode warzywa znajdują szerokie zastosowanie w kuchni, także w kuchni fenomenalnych. Jestem pewna, że każdy z Was docenia chrupiące listki sałat o delikatnym smaku, wyraziste rzodkiewki, delikatną młodą kapustę oraz świeże zioła, które odmieniają smak każdej potrawy

#Fenomenalna dieta

Ciąża u kobiet z PKU – jak się do niej przygotować?

Tekst #Fenymentalna Pani dr n. med. Ewa Starostecka

Fenylketonuria (PKU) jest wrodzoną rzadką aminoacidopatią związaną z defektem metabolizmu fenylalaniny. Choroba ta uwarunkowana jest genetycznie i dziedziczona w sposób autosomalnie recesywny. Obecnie znanych jest już ponad 950 mutacji w genie PAH, których obecność prowadzi do niedoboru aktywności enzymatycznej hydroksylazy fenylalaninowej. Fenylketonuria wykrywana jest od wielu lat w ramach badań przesiewowych noworodków i dzięki wdrożeniu natychmiastowego leczenia pacjenci od najmłodszych lat swojego życia mają szansę rozwijać się prawidłowo. Choroba ta wymaga terapii przez całe życie pacjenta, a z uwagi na jej uwarunkowanie genetyczne nie ulega wyleczeniu.

Lekarze i dietetycy zajmujący się leczeniem żywieniowym pacjentów z PKU, zwracają uwagę na konieczność zbilansowanego żywienia, opartego o właściwą dobową podaż białka, fenylalaniny i energii. Bardzo istotne jest poznanie swojej indywidualnej dobowej tolerancji fenylalaniny (jest ona wyliczana w oparciu o dobową podaż fenylalaniny

w stosunku do wyników stężenia fenylalaniny we krwi, którą oznaczana jest metodą bibułową w suchej kropli krwi). Dzięki znajomości tolerancji fenylalaniny zespół terapeutyczny ustala indywidualne zalecenia terapii dietetycznej dla każdego pacjenta. Prawidłowo stosowane leczenie, urozmaicona, dobrze zbilansowana dieta to gwarancja prawidłowego rozwoju somatycznego i intelektualnego każdego pacjenta. To wstęp bardzo ogólny o zasadach diety w PKU, ale celem artykułu jest przybliżenie zaleceń terapeutycznych dla przyszłych mam chorujących na fenylketonurię. Stosowanie się do zaleceń dietetycznych jest szczególnie istotne dla kobiet planujących ciążę. Pacjentka z PKU planująca szczęśliwe macierzyństwo, powinna przede wszystkim świadomie przygotować się do roli przyszłej mamy, żeby zapobiec wystąpieniu **zespołowi fenylketonurii matczynej** u przyszłego potomstwa. Pierwszym krokiem w tym kierunku powinno więc być zgłoszenie się do swojej Poradni Metabolicznej i zgłoszenia lekarzowi chęci przygotowywania się do ciąży. To wszystko



Źródło: BillionPhotos.com / stock.adobe.com

II etap

Czyli gdy test ciążowy i wstępne badanie usg płodu potwierdzą nam dobrą nowinę i ten szczęśliwy prawie 9 miesięczny okres oczekiwania, to musimy pamiętać o wielu elementach układanki, które opisują zalecenia terapeutyczne w czasie ciąży u pacjentek z PKU.

Po pierwsze zbilansowane odżywianie w oparciu o określoną podaż białka w kolejnych trymestrach ciąży:

- **1,1 g/kg, mc w I trymestrze,**
- **1,3 g /kg mc w II trymestrze,**
- **1,5 g/kg mc w III trymestrze**

Poza odpowiednią podażą białka, konieczny jest właściwy „dowóz” energii, który też pośrednio wpływa na właściwe, zgodne z zaleceniem, stężenia fenyloalaniny we krwi.

Kolejnym „puzzlem” wchodzącym w skład omawianej układanki jest odpowiednia podaż fenyloalaniny wraz z dietą. Podaż ta jest zmienna w trakcie trwania ciąży. W zależności od indywidualnej tolerancji fenyloalaniny w I trymestrze ciąży zalecamy 250- 300 mg /dobę, w połowie II trymestru ciąży w metabolizmie fenyloalaniny „pomaga” aktywny enzym płodu i wówczas dobową podaż ulega zwiększeniu do 500- 600 mg (nie jest to reguła, tzn.

są sytuacje kiedy płód „nie pomaga” i dobową tolerancja fenyloalaniny się nie zmienia). W III trymestrze ciąży pacjentki z dobrą, wysoką tolerancją fenyloalaniny mogą spożyć nawet do 1000 mg/dobę. Niezmiernie ważna jest stała kontrola stężeń fenyloalaniny oznaczana w suchej kropli krwi przez cały okres trwania ciąży.

Bardzo istotną rolę w pełnym wyrównaniu metabolicznym odgrywa dobór właściwego preparatu bezfenyloalaninowego, który w tym okresie powinien stanowić 85% dobowego zapotrzebowania na białko. Preparat powinien dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych tak, aby spełniać wymogi zbilansowanego odżywiania kobiet w ciąży i być jednocześnie akceptowalny sensorycznie (smak i zapach).

Podsumowując własne wieloletnie doświadczenia oraz dane z piśmiennictwa naukowego, można stwierdzić, iż zaplanowane i dobrze przygotowane macierzyństwo kobiety chorej na fenylketonurię będzie pełne szczęścia, a urodzenie zdrowego potomstwa będzie radością dla całej rodziny. Tego z całego serca życzę naszym przyszłym matkom i ich dzieciom!

METB/PKU/14/04/2023

po to, aby omówić zalecenia dietetyczne, a także dopytać o wszelkie wątpliwości związane z zaleceniami dietetycznymi w tym szczególnym czasie. Pamiętajmy, że w gabinecie nie ma głupich pytań, a specjaliści zawsze służą radą i są po to, aby pomóc odpowiedzieć na wszelkie wątpliwości.

Planowanie macierzyństwa u pacjentek z PKU możemy podzielić na następujące etapy

I etap

To faza przygotowawcza, czyli uzyskanie pełnego wyrównania metabolicznego ze stężeniami fenyloalaniny w granicach 4-6 mg/dl. Niezmiernie ważne jest także to, żeby pacjentka знаła swoją tolerancję fenyloalaniny. Ułatwia to sytuacja, gdy pacjentki chorujące na fenylketonurię regularnie kontrolują swoje wyniki i są pod ciągłą opieką lekarza prowadzącego i dietetyka w poradniach metabolicznych. Spełnienie tych warunków i właściwe przygotowanie się do macierzyństwa uchroni przyszłe potomstwo od problemów rozwojowych określanych mianem zespołu fenylketonurii matczynej.

Należy pamiętać

w okresie ciąży oznaczamy stężenia fenyloalaniny 1 x w tyg., a niekiedy 2 x w tyg. – (w przypadku nieprawidłowych wyników badań), stężenia fenyloalaniny nie powinny przekraczać 6 mg/dl.

Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie?

Tekst #Fenymenalna Psycholog Dorota Gromnicka

Ile mieści się w rozmowie

Rozmowa z dzieckiem to podstawa dobrej relacji. W dialogu rodzice nie tylko przekazują wiedzę, informacje, ale też poprzez słowa i gesty pokazują, jaki mają stosunek do dziecka, omawianych spraw, co jest dla nich ważne, co jest zgodne z wartościami rodziców. Dziecko przegląda się w dialogu i uczy. W rozmowie dzieci doświadczają swoich emocji, w reakcji na to, co usłyszą, kto im to mówi, w jaki sposób. Emocje przychodzą w odpowiedzi na to, co dziecko myśli i jak to, czego doświadcza wpływa na jego potrzeby, granice, poczucie własnej wartości. Rozmowa to coś więcej niż wymiana informacji, to także komunikaty o sobie, o relacji, o świecie. Każda podmiotowość – traktowanie dziecka z szacunkiem, poważne podchodzenie do jego emocji, potrzeb, wyjaśnianie, akceptacja błędów i różnic w stylu bycia, pozwala na stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i współpracy.

Obecność PKU

PKU jest chorobą, z którą dziecko wzrasta i najczęściej rodzice mają świadomość tej choroby niemal od początku jego życia. Dlatego PKU i dieta z nim związana jest częścią

rzeczywistości dziecka i całej rodziny, z czasem staje się oczywistością. Z dziećmi trzeba rozmawiać jak najwcześniej o tym, czego potrzebują, aby być zdrowe i prawidłowo się rozwijać. Uczyć współtworzyć posiłki, wybierać produkty niskobiałkowe, radzić sobie z sytuacjami społecznymi, jak chociażby takimi, że nie każdy je tak samo i to samo.

Postrzeżenie PKU

Od nastawienia rodzica zależy też w dużej mierze nastawienie dziecka. Jeśli rodzic postrzega chorobę i dietę jako pasmo ograniczeń i niewygód – dziecko również będzie miało do tego negatywny stosunek. Jeśli rodzic ukrywa chorobę, wstydzi się jej, dziecko też nie będzie wiedzieć, jak się w niej i z nią odnaleźć w otaczającym świecie. Jeśli rodzic widzi chorobę i dietę jako część życia dziecka, która jest naturalnie uwzględniana i nie prowadzi do wykluczenia (np. z wycieczek, imprez rodzinnych, odwiedzin), dziecko również ma większą szansę na nauczenie się, jak żyć z dietą i czuć się ze sobą dobrze. Bo to nie choroba lub jej brak, nie dieta lub jej brak określa naszą wartość. Te kwestie po prostu są w naszym życiu i my mamy wpływ na to, jak na nie

reagujemy. Od naszej percepcji (nastawienia) zależy, czy będziemy się męczyć, czy będziemy się buntować, czy współpracować.

Na co zwrócić uwagę

1. Dostosuj język do wieku i możliwości dziecka.
2. Nie bój się jego i swoich emocji: złość, smutek, lęk, ciekawość są normalnymi emocjami, które pomagają nam radzić sobie z sytuacją trudną.
3. Brak pytań, dużo pytań, zaprzeczenie – to też normalne reakcje na informacje.
4. Dzieci przyzwyczajają się do wiadomości, że są chore.
5. Człowiek uczy się dbania o siebie i dokonywania dobrych wyborów przez całe życie.

6. Wyjaśniaj wielokrotnie, co to za choroba: jak się nazywa, na czym polega, co zrobić, aby być zdrowym – co wolno, a czego nie wolno jeść.
7. Opowiadaj o plusach stosowania diety niskobiałkowej oraz o zagrożeniach, gdy jej się nie stosuje.
8. Staraj się nie robić „wykładów”, gdy jesteś zdenerwowany. Dziecko wtedy rejestruje zdenerwowanie a nie edukację na temat choroby.
9. Zachęcaj do inspirowania się różnymi osobami, które pomimo trudności przełamują ograniczenia, czy to osoby z PKU, czy z innymi wyzwaniami.
10. Lepiej wiedzieć, że dziecko zjadło coś spoza diety i cierpliwie rozmawiać, niż gwałtownie

reagować i być okłamywanym.

11. Używaj często zwrotów, które mówią o twojej miłości, trosce, wsparciu, o tym, co dobre, o dokonywaniu mądrych wyborów, o odwadze do dbania o siebie w najlepszy sposób zamiast o rozczarowaniach, karach, groźbach. „Zależy mi na Tobie i Twoim zdrowiu” zamiast „jeśli nie będziesz pił preparatu, to się wkurzę”; „Twój mózg nie funkcjonuje dobrze, gdy spożywasz te produkty” zamiast „będziesz głupi”; „to może być trudne odmawiać, gdy wszyscy jedzą pizzę” zamiast „takie jest życie, nic na to nie poradzisz”.

Ponowne wybory

Pamiętaj, że na różnych etapach życia stosunek do choroby i diety może się u dziecka zmieniać, czasami w kolejnych etapach życia, dorastające dziecko na nowo mierzy się z dietą i z jej świadomym wyborem.



Najlepsze foodcrawle

Tekst TEAM Nutricia Metabolics



Gdzie dobrze zjeść w Rzeszowie, Wrocławiu lub Gdańsku? Przeczytaj krótki przewodnik po lokalach, które oferują wyśmienite dania inspirowane kuchniami świata, zdobywając doskonałe recenzje i co niezwykle ważne – są przyjazne fenomenalnym.



Wrocław: WOK IN
Sukiennice 1/2

Wyobraź sobie restaurację, gdzie nie wybierasz posiłku z klasycznego menu, ale komponujesz go samodzielnie z wysokiej jakości składników, na które akurat masz ochotę. Taką możliwość oferuje wrocławska restauracja WOK IN, specjalizująca się w świeżych daniach z woka inspirowanych kuchnią Dalekiego Wschodu. Wybierz ulubiony sos, makaron, warzywa, posypkę i odbierz orientalną potrawę idealnie dopasowaną do swoich preferencji!



Rzeszów: Under Seoul
Józefa Ignacego Kraszewskiego 6

Każdy powód jest dobry, by odwiedzić restaurację Under Seoul w Rzeszowie! W menu znajduje się wiele wegetariańskich propozycji, z których bez problemu można usunąć wysokobiałkowe składniki. Na uwagę zasługuje także oryginalne wnętrze lokalu, stanowiące idealne tło do instagramowych fotek. W słoneczne dni warto przesiąść się do stolika w ogródku letnim i zachwycić się jego kolorami.



Gdańsk: Manna 68
Świętego Ducha 68

Przy okazji podróży do Gdańska koniecznie odwiedź restaurację Manna 68, uznawaną za najlepszy wegetariański i wegański lokal tego miasta. Czekają tam na Ciebie roślinne dania o różnorodnych smakach, pełne kolorów i harmonijnych aromatów. Dla rannych ptaszków dostępne jest specjalne menu śniadaniowe, zawierające m.in. przepyszną szakszulkę podawaną w towarzystwie wege jajek.



Wrocław: CHINGU
Bujwida 25 / Świeradowska 51/57

CHINGU to pierwszy koreański street food we Wrocławiu, oferujący dania przyrządzane zgodnie z najnowszymi trendami i wyróżniające się intrygującym połączeniem smaków kwaśnego, słodkiego i ostrego. Potrawy podawane są w charakterystycznych, poręcznych kubekach. Będąc tu na krótkim urlopie lub tylko przejazdem, warto zrobić sobie przystanek w samym lokalu lub zatrzymać się przy food tracku.

#Femyneralne jedzą i gotują

Jak urządzić taras lub balkon latem – sposoby na letnią jadalnię

Tekst TEAM Nutricia Metabolics

Lubisz odpoczywać na świeżym powietrzu? Stwórz wymarzone miejsce do błęgiego relaksu na swoim tarasie lub balkonie. Przekonaj się, jakie to proste – do zaaranżowania prywatnej, letniej jadalni wystarczy tylko 5 kroków.

Krok 1. Zaczynaj od porządków

Pierwszy, a zarazem najważniejszy krok, to porządkowanie. W miarę możliwości wynieś lub przenieś umieszczone na tarasie bądź balkonie przedmioty. Następnie dokładnie odkurz i wyczyść podłogę. Jeśli zabrudzenia są uporczywe, powtórz te czynności. Przy okazji możesz umyć okna i drzwi, a w przypadku balkonu – dodatkowo balustradę.

Krok 2. Sprawdź stan wyposażenia

Dokładnie obejrzyj meble i akcesoria, które wcześniej znajdowały się na tarasie lub balkonie. Oczyszcz je z zabrudzeń, a gdy jest to konieczne – napraw drobne uszkodzenia. Jeśli czujesz, że w tym sezonie chcesz zmienić wyposażenie na nowe, najpierw spróbuj sprzedać lub oddać w dobre ręce posiadane przedmioty. To świetny sposób na uzyskanie dodatkowych

środków i sprawienie komuś radości.

Krok 3. Zapanuj nad słońcem i światłem

Jeśli Twój czas na relaks przypada w pierwszej połowie dnia, dobrać odpowiednią osłonę przeciwsłoneczną, np. stabilny parasol, parawan czy tzw. żagiel. Możesz pozwolić sobie na odpoczynek późnym popołudniem lub wieczorem? Zadbaj o oświetlenie, które zwiększy Twój komfort i wzmocni błogi nastrój. Do wyboru masz m.in. lampy solarne, girlandy świetlne czy lampiony na świece.

Krok 4. Skompletuj roślinność i ozdoby

Gdy meble, osłona przeciwsłoneczna i oświetlenie będą już ustawione, wypełnij wolną przestrzeń roślinami doniczkowymi i ulubionymi ozdobami. Przy wyborze roślinności kieruj się jej przeznaczeniem – sprawdź, czy

wybrane kwiaty preferują miejsca nasłonecznione (np. pelargonja) czy zacienione (np. fuksja). Na fotelach umieść poduszki w ulubionym kolorze, a na stoliku dekoracyjne podkładki.

Krok 5. Zaproś kogoś bliskiego

Nie pozostaje nic innego, jak z uśmiechem korzystać z samodzielnie zaaranżowanej letniej jadalni! By radość była jeszcze większa, na balkon lub taras po metamorfozie zaproś bliską Ci osobę. Wspólnie zjedzcie lekki, zdrowy posiłek, wypijcie lemoniadę z sezonowymi owocami, porozmawiajcie i ani przez chwilę nie spoglądajcie na zegarek.



źródło: onay / stock.adobe.com

Fenymenalne produkty!

Fenymenalni, czy wiecie, że Nutricia jest obecna od wielu lat na rynku Polskim wspierając pacjentów chorujących na fenylketonurię?



W naszym szerokim portfolio mamy produkty dopasowane do każdego z Was! W ofercie są produkty o neutralnym smaku z możliwością precyzyjnego odmierzenia preparatu – czyli preparaty **linii Milupa**.

Preparaty linii Milupa to:

- proste łączenie i/lub przechodzenie na kolejny preparat z linii,
- spójność profilu aminokwasowego wszystkich preparatów w grupie,
- spójność profilu witaminowo-mineralnego preparatów w ramach tego samego wskazania wiekowego.



Wśród produktów, które charakteryzuje różnorodność smaków oraz form podania, oferujemy linię preparatów **Lophlex**.

Preparaty linii Lophlex to:

- różnorodność smaków (np. smak herbaty międowej, tropikalny czy owoce leśne),
- różne formy preparatów (proszek oraz płyn),
- preparaty o różnej kaloryczności.



#Fenymenalni są fenymenalni

Jak przygotować rower do sezonu?

Tekst #Fenymenalny Rowerzysta Bartek Boroń

Wiosna już trwa. Przyroda budzi się do życia. To znaczy, że czas też na nas! W końcu nadeszła pora, żeby zejść do piwnicy czy do garażu po ukochany rower. Jednak zanim wyruszymy w trasę, warto zatroszczyć się o kilka istotnych rzeczy.

Zapewne nie każdy z Was zakończył sezon wczesną jesienią i rower był użytkowany w późnojesiennych lub wręcz zimowych warunkach. Niezależnie od tego, kiedy i czy w ogóle schowaliśmy swój jednoślad, wymaga on mniejszego bądź większego serwisu. O co trzeba zadbać?

Zacznijcie na czysto!

Przede wszystkim warto pamiętać o tym, żeby dokładnie wyczyścić rower po zakończeniu sezonu. Jeśli tego nie zrobiliście, może być Wam nieco trudniej, ale oczywiście nie ma tu niczego niemożliwego. Na rynku mamy zatrzęsienie kosmetyków i specjalistycznych szczotek do pielęgnacji rowerów. Do tych najbardziej znanych należą środki zabezpieczające i czyszczące firm: Muc-Off, Motorex, Weicon, Zefal, Park Tool, B`Twin. Dla nas najprostszym rozwiązaniem będzie zastosowanie

w i a - derka, ciepłej wody, gąbeczki, szmatki z mikrofibry, płynu/szamponu z woskiem lub aktywnej piany. Można użyć też myjki ciśnieniowej, ale uważajcie, aby przez zbyt duże ciśnienie nie wypłukać smarów i nie zabrudzić piaskiem trudno dostępnych miejsc, takich jak łożyska, główki ramy, suportu, uszczelniacze łożysk itp. Szczególną uwagę poświęćcie na dokładne wyczyszczenie

łańcucha, kasety, mechanizmu korbowego i przerzutek. Do tych czynności użyjcie pędzelka i szczotki do zębów oraz benzyny ekstrakcyjnej lub dedykowanego zmywacza do łańcucha. Po wszystkim trzeba dokładnie oczyścić rower. Możecie do tego zastosować ściereczki z mikrofibry oraz specjalne powłoki nabłyszczające i chroniące ramę przed szybkim zabrudzeniem.

„Kto smaruje, ten jedzie...”

Ta stara zasada sprawdza się także w rowerowaniu. Zgodnie z tą maksymą warto zwrócić



uwagę na kilka punktów w naszym rowerze, które wymagają smarowania. Oprócz łańcucha są to klamki hamulców, linki, piasty, przerzutki, łożyska steru i amortyzator. O ile wszystkie zewnętrzne podzespoły roweru możemy przesmarować samodzielnie, o tyle serwis suportu, amortyzatora, bądź wymianę łożysk w kołach i główce ramy warto zlecić dobremu serwisantowi. Zarówno jak do mycia, tak i do smarowania mamy niezliczoną gamę produktów. Tu warto kupić smar do łańcuchów rowerowych takich marek

jak: Muc-off, Finisch Line, Motorex. Wyczyszczony łańcuch rowerowy oliwimy małymi kroplami ogniwo po ogniwo, a nadmiar smaru zbieramy suchą szmatką. Mechanizmy manetek zmiany biegów i linki przerzutek czyścimy i smarujemy olejem do łańcuchów, kilkakrotnie przesuwając linkę w panczerzu. To samo robimy z linkami hamulców – jeżeli mamy rower z hamulcami hydraulicznymi, czynność ta będzie zbędna. Warto nasmarować mechanizm przerzutek i kółka tylnej przerzutki, aby praca ich była płynna i bezproblemowa.

Amortyzator, o ile mamy go w rowerze, też wymaga naszej



uwagi, a w szczególności jego golenie. Czyścimy je i nanosimy kilka kropelek oleju z teflonem do amortyzatorów.

Zadbajcie o ciśnienie

Sprawdzenie stanu opon i ciśnienie w kołach to kolejna rzecz, o której nie wolno zapomnieć. Należy je dokładnie obejrzeć pod względem pęknięć, otarć boków czy zużycia bieżnika. Jeżeli stan

opon nie wzbudza naszych wątpliwości, bierzemy pompkę i sprawdzamy ciśnienie. Opony w zależności od rodzaju roweru i dróg, po jakich się poruszamy, powinny być napompowane w granicach od 2 bar – 8 bar. Rozbieżność jest duża, ale do roweru miejskiego stosujemy niższe wartości niż do roweru szosowego, na którym będziemy jechać stukilometrową :) pętlę na rozpoczęcie sezonu. Ponadto na bocznym profilu każdej opony możemy znaleźć informację o optymalnym ciśnieniu, którego nie powinno się przekraczać. Opony, szczególnie bardziej zużyte, są narażone na pęknięcie, dlatego czasami warto zainwestować w nowe. Nie zapomnijmy również zakręcić naszymi kołami w rowerze, by sprawdzić, czy obręcze kół nie są krzywe, nie mają bicia, a szprychy sztywno trzymają się felgi. Jeżeli zauważymy luzy na szprychach, a koła mają poważne odchylenia, zalecałbym operację centrowania kół. W każdym rowerowym serwisie znajdziemy taką usługę, ale pamiętajmy o tym, że wczesnowiosenny czas to dla serwisów ogrom pracy i zapewne będzie trzeba chwilę poczekać na wizytę. Dlatego im szybciej to zrobimy, tym lepiej.

Warto mieć zahamowania...

Hamulce to jeden z najważniejszych układów w rowerze. Decydują o naszym bezpieczeństwie zarówno w warunkach spacerowych, jak i wyścigowych. Najczęściej spotykane układy to te z tarczami hamulcowymi sterowane hydraulicznie i system długich, prostych ramion połączonych doprowadzoną z jednej strony linką, czyli V-brake. Rozpoczynając sezon przede wszystkim warto sprawdzić stan klocków w V-breakach i okładziny w systemie hydraulicznym. Serwis hamulców hydraulicznych jest nieco trudniejszym zadaniem. Jeżeli nie mamy do tego miejsca ani narzędzi – zalecam wizytę w serwisie. Gdy hamulec

jest mączysty i głęboki, a hamowanie robi się coraz mniej efektywne, należy zastosować mineralny olej do hamulców lub płyn hamulcowy DOT. Każdy producent zaleca taką wymianę przynajmniej raz na dwa lata w zależności od pokonywanych kilometrów. Wymiana i odpowietrzenie układu hamulcowego to czynności do zrobienia w warunkach domowych, ale trzeba mieć do tego dedykowany zestaw dostępny w dobrych sklepach rowerowych. Serwis tradycyjnego układu V-brake z klockami to pestka w porównaniu z układem hydraulicznym. Może wystarczyć sama regulacja linek, a i wymiany zużytych klocków nie powinniśmy się obawiać. To zadanie na kilka minut, a potrzebować będziemy tylko klucza płasko-oczkowego i imbusowego. Warto sprawdzić też boki felg, na których zaciskają się klocki, gdyż mogą one niszczyć koło i powodować w nim wżery. Aby zwiększyć skuteczność hamowania i poprawność działania układu warto używać sprayu do odtłuszczania i czyszczenia hamulców. Nanosimy preparat na tarcze hamulcowe lub felgę i czystym ręcznikiem papierowym, bądź szmatką przecieramy ich powierzchnię do momentu, aż nie będzie nam brudzić materiału.

Nie tylko rower powinien być bezpieczny...

Dobrze przygotowany rower zastępuje na zabezpieczonego kierowcę! Dlatego nie zapomnijcie o kasku, poprawnie dobranej odzieży i naładowanych lampkach, gdyby wiosenny wypad się przedłużył i musielibyście wracać po zmroku do domu.

Życzę wszystkim Czytelnikom udanego sezonu rowerowego. Do zobaczenia gdzieś na szlakach!

Ćwicz funkcjonalnie, bądź sprawny, wyzbądź się bólu

Tekst #Fenymenalny Trener Krzysztof Zakościelny

Każdego z nas bolały kiedyś plecy. Nikt się tym specjalnie nie przejmuje, jeśli jest to ból krótkotrwały, którego patogenezę jesteśmy w stanie określić. Dużo bardziej niepokojący jest przewlekły idiopatyczny ból. Jest to czynnik w znacznym stopniu pogarszający jakość naszego życia. Z jednej strony nieustannie doskwiera człowiekowi dyskomfort z powodu nieprzemijającego cierpienia fizycznego. Z drugiej zaś męczymy

się psychicznie, gdyż nie jesteśmy w stanie zdefiniować przyczyny danego bólu, tego jak długo będzie się jeszcze utrzymywał oraz działań mogących prowadzić do jego ustąpienia. Ból taki może być związany ze zwyrodnieniem w obrębie kręgosłupa, jednak nie jest to konieczne. Chroniczny stan bólowy często jest wynikiem stanu zapalnego w obrębie mięśnia lub ucisku napiętego mięśnia na nerw stykający się z nim.

Doświadczamy takiego bólu pomimo braku jakichkolwiek nieprawidłowości w kręgosłupie. Może nawet stać się tak, że zwyrodnienia w kręgosłupie będą, jednak nie one wywołują stany bólowe, a czynniki wcześniej wymienione, czyli napięte mięśnie i powięzi mięśniowe. Uśmierzenie takiego bólu wymaga umiejętnego masażu oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych. My jednak nie chcemy dotykać tematu rehabilitacji, a prewencji.

Ten przydługi wstęp miał na celu uświadomienie czytelnika o tym, co może być przyczyną przewlekłych

stanów bólowych. Stany bólowe pleców, szyi, nadgarstków, łokci, bioder, kolan, stóp i wielu innych części ciała są bardzo często konsekwencją nieprawidłowego stylu życia, złych nawyków ruchowych i braku odpowiedniego wysportowania. Jakże przełożenie ma sprawność organizmu i trenowanie ciała na brak dolegliwości bólowych? Omówimy to na przykładzie treningu funkcjonalnego, który jest przygotowaniem motorycznym dla każdego zawodowego sportu i powinien być wstępem do wszystkich sportów amatorskich. Trening przygotowujący nie wymaga dużej przestrzeni powierzchniowej. Każdy jest w stanie wykonać go u siebie w mieszkaniu lub na świeżym powietrzu. Jedyne bardzo użyteczne akcesoria pomocne w tego typu treningu, które warto nabyć, to gumy oporowe (długie i krótkie) o różnej sile oporu, drążek do podciągania i ringi gimnastyczne.

Na czym więc warto skupić uwagę podczas takiego treningu?

Co sprawi, że będziemy cieszyć się ogólną sprawnością i wyzbędziemy się bądź zapobiegniemy pojawianiu się stanów bólowych? Proponuję rozpocząć tę wyliczankę od stóp, kierując się



źródło: Tartila / stock.adobe.com

ku głowie. Zdrowe stopy zapewniają nam stabilizację i amortyzację. Dzięki silnej stopie cieszymy się sprężystym krokiem, jesteśmy skocznymi, zwinnymi i dynamicznymi. Stoimy, chodzimy, skaczymy, biegamy, a stopy muszą nieustannie pracować, tracąc sprawność w wyniku zbyt dużego zmęczenia i napięcia mięśni.

Aby je rozluźnić, wystarczy od czasu do czasu pocisnąć podszewkę twardą piętę (może być z kauczuku). Wraz ze stopami warto rozmasować

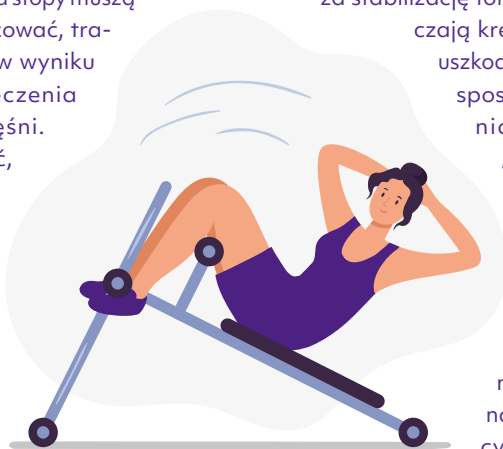
również łydki. Mięśnie łydek prowadzą do stawu skokowego lub przechodząc przez staw skokowy, umieszczają stopę. Rozluźnianie mięśni to jednak nie wszystko. Bardzo istotne jest wzmacnianie mięśni łydek i łydek poprzez trening równowagi. Najlepiej robić to, wykonując ćwiczenia na jednej nodze. W celu intensyfikacji można wykorzystać niestabilne podłoże lub gumy elastyczne. Warto wspomnieć, że wysklepienie stopy zależy przede wszystkim od sprawnych mięśni pośladkowych. Dlaczego tak się dzieje? Mięsień pośladkowy średni (wraz z innymi mięśniami skupionymi w okolicy uda i biodra) jest silnym rotatorem zewnętrznym stawu biodrowego. Jeżeli mięśnie odpowiedzialne za rotację zewnętrzną stawu biodrowego są słabe i mało świadome, dochodzi bardzo często do koślawienia kolan, za którymi koślawią się stopy. Ćwiczenie mięśni pośladkowych wymaga zastosowania oporu po zewnętrznej stronie uda. Można w tym celu użyć gum elastycznych i rozpiąć je, skupiając się na rotowaniu kości udowych podczas tego ruchu. Warto nadmienić, że w treningu wzmacniającym zależy nam na wytrzymałości mięśni, dlatego też trening powinien polegać na wykonywaniu ćwiczeń izometrycznych, to jest utrzymywania danej pozycji przez parę sekund. Idąc wyżej, dochodzimy do brzucha, którego wytrzymałość

najlepiej wytrenujemy wykonując „plank” w podporze na rękach/ przedramionach kolanach lub stopach w zależności od stadium wytrenowania. Mięśnie brzucha odpowiadają za stabilizację torsu i zabezpieczają kręgosłup przed

uszkodzeniem. W jaki sposób to zapewnić? Mocny „core” pozwala utrzymać prawidłową krzywiznę anatomiczną kręgosłupa nawet przy najcięższej pracy – nie ważne czy będzie to

podnoszenie dziecka, zbieranie truskawek, grabienie trawnika, czy ciężki trening na siłowni. Wyżej znajdują się mięśnie grzbietu i klatki piersiowej. Podczas gdy siła klatki piersiowej jest istotna, zdecydowanie bardziej istotne jest jej prawidłowe rozciągnięcie, gdyż jej wzmożone napięcie prowadzi do ściągania barków

piersiowych można wykonać, opierając się ugiętym ramieniem o framugę drzwi. Siła mięśni piersiowych znakomicie wzrasta podczas wykonywania pompek, dipsów lub pompek szwedzkich. Bardzo użytecznym, mało kosztownym i uniwersalnym przyrządem są ringi gimnastyczne. Zawieszając je na drążku, hakach lub szczebelkach drabinki, jesteśmy w stanie wykonywać bardzo efektywne ćwiczenia wzmacniające siłę klatki piersiowej. Siła mięśni grzbietu bardzo istotna podczas podnoszenia jakiegokolwiek ciężkich przedmiotów również dba o prawidłową pozycję kręgosłupa. Siłę tych mięśni najlepiej trenować, wykonując ćwiczenia ściągające. Można podciągać się na drążku lub ringach gimnastycznych, używając gumy elastycznej w razie konieczności zmniejszenia obciążenia, jakie stanowi nasze ciało. W rozluźnianiu grzbietu sprawdza się znakomicie roller piankowy, na którym możemy się rolować, zwijając się w kłębek, przetaczając rolkę od poziomu dolnych żeber aż do karku lub leżąc bokiem, uciskając mięsień najszerzy grzbietu, układając się na wałku przestrzennym pod pachą.



źródło: Tartila / stock.adobe.com



źródło: Tartila / stock.adobe.com

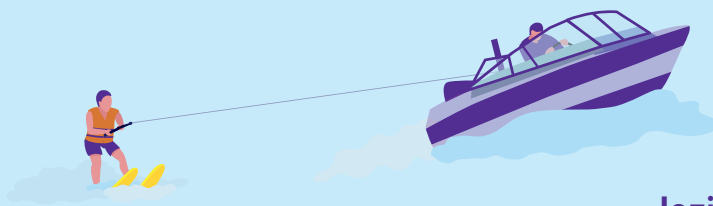
i zgarbionej pozycji. Może to prowadzić do braku mobilności w odcinku piersiowym kręgosłupa i zmniejszonej mobilności w stawie ramiennym. W przypadłości takiej pojawiają się bóle pleców, barków, szyi, łokcia lub nadgarstka. Rozciągnięcie mięśni

Podsumowanie

Dbając o wyżej wymienione grupy mięśniowe i trenując je chociażby z ciężarem własnego ciała, jesteśmy w stanie zapewnić sobie sprawność lamparta. Wykonywanie dodatkowo treningów wydolnościowych takich jak bieg długodystansowy (minimum 5k) bądź intensywny rower (minimum 30k) sprawi, że nie zaskoczy nas żadna góra, a schody nie wywołają w nas zadyszki. Trenowanie natomiast z większymi ciężarami da nam siłę tura i brak obawy przed rąbaniem drwa i noszeniem chrustu na ognisko. Życie wymaga sprawności, więc sięgajmy po nią i trzymajmy do późnej starości.

TOP 5 polskich plaż do uprawiania sportów wodnych

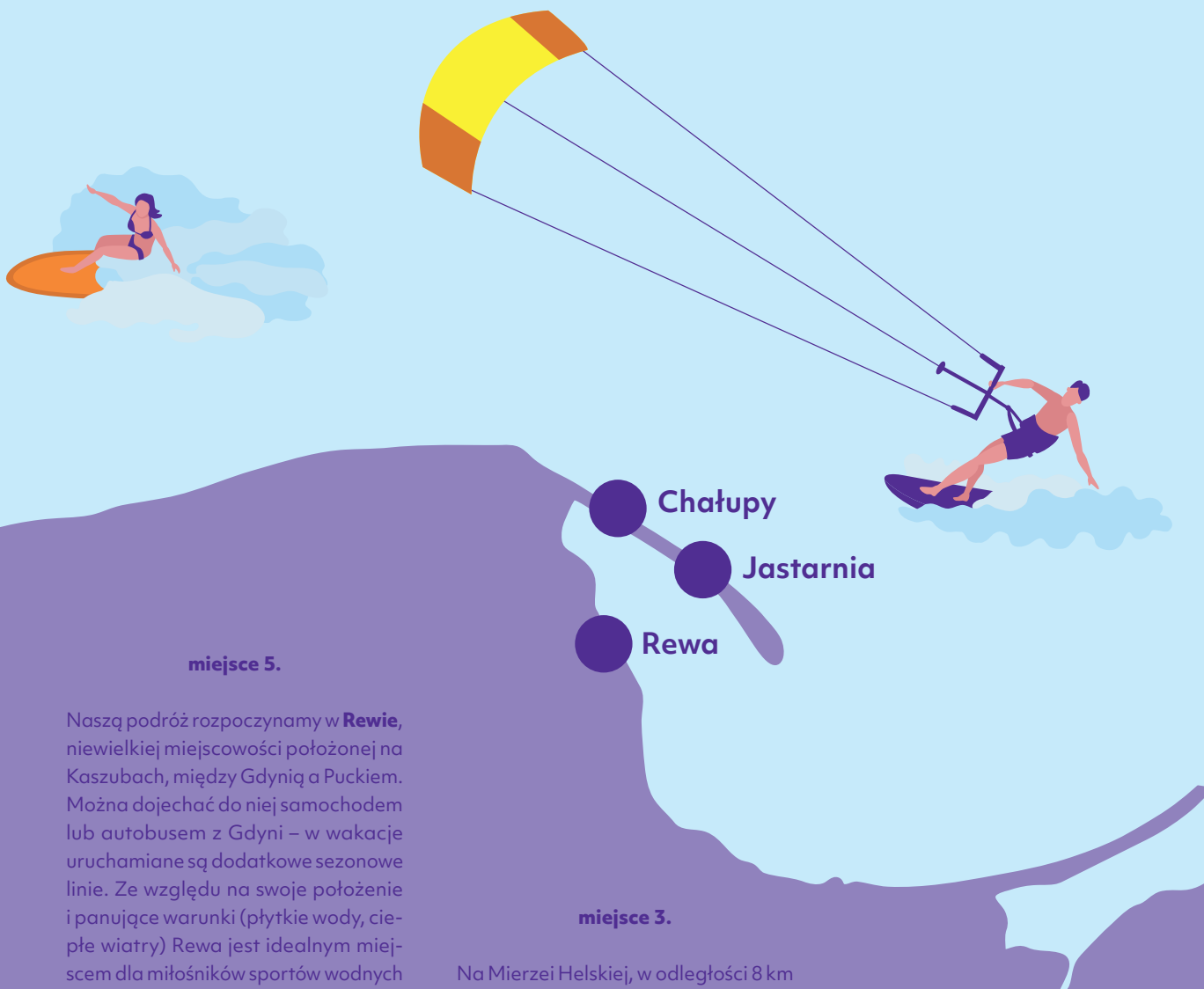
Tekst TEAM Nutricia Metabolics



Jezioro
Bukowo

Kołobrzeg

„Należysz do grona tych osób, które nie wyobrażają sobie pogodnego, urlopowego dnia spędzonego na leżaku? Poznaj nasze zestawienie 5 polskich plaż oferujących najlepsze warunki do uprawiania sportów wodnych.



miejsce 5.

Naszą podróż rozpoczynamy w **Rewie**, niewielkiej miejscowości położonej na Kaszubach, między Gdynią a Puckiem. Można dojechać do niej samochodem lub autobusem z Gdyni – w wakacje uruchamiane są dodatkowe sezonowe linie. Ze względu na swoje położenie i panujące warunki (płytkie wody, ciepłe wiatry) Rewa jest idealnym miejscem dla miłośników sportów wodnych w wydaniu ekstremalnym i rekreacyjnym. Została nawet mianowana stolicą polskiego kitesurfingu!

miejsce 4.

Przenosimy się nad urokliwe jezioro odcięte mierzeją od morskich wód. Mowa o **jeziorze Bukowo** znajdującym się w gminie Darłowo. Fanom sportowych wrażeń polecamy odwiedzić w Centrum Sportów Wodnych – nowoczesnym obiekcie, na którego terenie znajdują się m.in. pomosty do cumowania łodzi motorowych i jachtów oraz wypożyczalnia kajaków. Unikalne walory krajobrazowe i bogactwo przyrody sprawiają, że to świetny wybór również dla osób uprawiających ekoturystykę.

miejsce 3.

Na Mierzei Helskiej, w odległości 8 km od Władysława, położone są **Chałupy** – rozstawione dzięki piosence, która na początku miała być tylko muzycznym żartem. Chętnie odwiedzają je pasjonaci windsurfingu i kitesurfingu, nie tylko z Polski. Pod okiem instruktora swoje umiejętności mogą trenować tu także początkujący, a to za sprawą szerokiej dostępności profesjonalnych szkółek dla dzieci i dorosłych.

miejsce 2.

Zostajemy jeszcze na Mierzei Helskiej, ale tym razem zatrzymujemy się w **Jastarni**, gdzie ciepłe wody i spokojne wiatry tworzą doskonałą scenografię do uprawiania windsurfingu i kitesurfingu. Gdy zechcesz na moment odpocząć od wodnego szaleństwa,

możesz udać się na spacer ścieżką przyrodniczo-dydaktyczną lub wybrać się na rowerową wycieczkę wyznaczonym szlakiem.

miejsce 1.

Żeglować, nurkować, pływać na skuterze wodnym, uprawiać kitesurfing i windsurfing – to wszystko możesz robić w **Kołobrzegu**, do którego dojedziesz samochodem, autobusem lub pociągami. A co, gdy niespodziewanie zepsuje się pogoda? Na turystów czekają liczne zabytkowe obiekty, muzea, pomniki, a także restauracje łączące tradycyjne i nowoczesne smaki.

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.

NOWOŚĆ!

Refundacja
od 01.03.2023 r.

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!



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 01.11.2022 r.

** 102 kcal/ 125 ml – najniższa wartość energetyczna z dostępnych na rynku preparatów PKU w płynie na dzień 01.11.2022 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