

Dla kogo dedykowana jest dieta?

Dieta przeznaczona jest dla osób wymagających istotnego ograniczenia podaży białka z przyczyn medycznych m.in.: z fenylketonurią (PKU) oraz innymi wrodzonymi zaburzeniami metabolizmu aminokwasów (np. choroba syropu klonowego, tyrozynergia typu 1, homocystynuria).

Cel diety:

Celem jest ścisła kontrola podaży białka naturalnego (poniżej 12 g/dobę) i zapobieganie gromadzeniu się szkodliwych metabolitów. Dieta wymaga stosowania specjalnych preparatów białkowych (bezpiecznych aminokwasów), zgodnie z zaleceniem lekarza. Jest to modyfikacja diety podstawowej.

Charakterystyka diety:

Podstawą są specjalistyczne produkty niskobiałkowe oznaczone symbolem „PKU”. Tradycyjne źródła białka (mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe) są wykluczone.

Ogólne zasady:

- 5 posiłków dziennie o stałych porach
- Znaczne ograniczenie białka – większość białka w ciągu doby przyjmowana z preparatu medycznego
- Tłuszcze głównie roślinne
- Ograniczenie soli i cukru
- Stała kontrola ilości białka w produktach

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Zalecane:

- Pieczywo, makarony i mąki niskobiałkowe PKU
- Warzywa i owoce (dojrzałe i z kontrolą ilości)
- Napoje roślinne wzbogacane w wapń (o niskiej zawartości białka)
- Oleje roślinne, masło w umiarkowanej ilości
- Woda, napoje bez dodatku cukru, kawa zbożowa, soki warzywne, soki owocowe (sporadycznie)

Przeciwwskazane:

- Mięso, wędliny, ryby, jaja
- Mleko i jego przetwory
- Rośliny strączkowe, orzechy, wiórki kokosowe.
- Tradycyjne produkty zbożowe i produkty cukiernicze
- Owoce niedojrzałe, kandyzowane, marynowane, suszone i inne przetwory z owoców
- Tłuszcze zwierzęce – smalec, słonina, majonez; a także twarde margaryny, tłuszcz kokosowy i palmowy
- Napoje gazowane, słodzone, mocna kawa i herbata, kakao, napoje energetyzujące, alkohol

Techniki kulinarne:

Gotowanie, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu. Smażenie dopuszczalne sporadycznie, bez panierki i na niewielkiej ilości oleju.

Wskazówki praktyczne:

- Każdy produkt należy sprawdzać pod kątem zawartości białka
- Korzystać wyłącznie z produktów oznaczonych jako PKU
- Regularnie konsultować dietę z lekarzem i dietetykiem
- Ograniczyć cukier i sól w spożywanych potrawach