

Diéta v dospelosti

Diéta nutná pre to, aby si dospelý človek s **fenylketonúriou** udržal normálnu hladinu fenylalanínu v krvi a pritom mal dostatok nevyhnutných živín, zahŕňa predovšetkým tieto opatrenia:

Obmedzenie potravín s **vysokým obsahom fenylalanínu** (mäso, údeniny, strukoviny, vajcia, tvrdé syry) Nižší príjem potravín so stredným obsahom fenylalanínu (mlieko a mliečne výrobky, pečivo) Každodenné užívanie aminokyselinového (bielkovinového) potravinového doplnku bez fenylalanínu (cca 70 – 90 g na deň) Pravidelné monitorovanie hladín fenylalanínu v krvi

Medzi potraviny, ktoré môžu dospelí pacienti **bez obáv konzumovať**, patria:

- Rastlinné a živočíšne tuky (masť, maslo)
- Med
- Ovocie a zelenina (jednotlivé druhy sa môžu medzi sebou líšiť – niektoré je možné jesť v podstate bez obmedzení, pri iných je potrebná istá opatrnosť)
- Špeciálne potraviny pre fenylketonurikov, ktoré sú v predaji v špecializovaných predajniach zdravej výživy (pečivo, sušienky, múka, cestoviny, vaječná náhradka a pod.)

Prvé **t ŕažkosti s dodržiavaním nízkobielkovinovej diéty** prichádzajú obvykle v puberte a dospievaní, preto je v tomto čase potrebné znovu vysvetliť význam celoživotného dodržiavania diéty a pomôcť s jej praktickým naplňovaním. Pokiaľ sa dospelý človek rozhodne po dlhšom období normálnej stravy opäť dodržiavať diétu, je lepšie ju zavádzať postupne, s primárnym obmedzením potravín s najvyšším obsahom fenylalanínu (mäso, vajcia, strukoviny) a nižšou dennou dávkou aminokyselinového doplnku. Až neskôr sa obmedzia ďalšie nežiaduce potraviny a každodenná dávka aminokyselín sa adekvátne zvýši.