

VII. évf. / 1. szám

2020. április

# PKU magazin

Fókuszban:

Járvány-  
időszak  
és a PKU

#maradjotthon

Csodabogár hírek \* Doki-üzi \*  
Lélekhang \* PKU a nagyvilágban  
\* Tini-csodák \* PKU Wellness \*  
Baba-sarok \* Pozitív gondolatok

**Sziasztok!****Kedves PKU-s Társak, Szülőtársak, PKU-s gyermeket nevelő családok és Érdeklődők!**

Eredetileg a tervezett „Fókuszban” teljesen más volt... de az élet ezt IS felülírta, mind megannyi mindent mostanában. Nálam elmarad a tervezett tavaszi kirándulás, nem jár a lányom iskolába, helyette itthon tanulok vele, én sem járok dolgozni, mivel én voltam a próbaidős, felmondtak a vírus miatt kialakult helyzetre való tekintettel, férjem itthonról dolgozik. Minden megváltozott, mindent újra kellett tervezni, de talán mi még a szerencsések közé tartozunk, mert van HOL otthon maradni, van KIVEL otthon maradni és - relatíve - EGÉSZSÉGESEN otthon maradni.

Sokat gondolkodom azokra, akik nincsenek még ilyen helyzetben sem és gondolkodom, hogyan tudnék segíteni. Talán a PKU Magazin is egy módja ennek, hiszen fontos tudni azt, hogy vírus ide vagy oda, a PKU kezelése nem állhat meg és ehhez hozzátartozik a gondozóközpontok munkája, az egyesület munkája és segítsége, valamint a PKU Magazin mint információforrás.

Bízom abban, hogy minden diétázó társunk és családja is jól van, egészséges, úgyhogy csak annyit tudok én is mondani, amit már mindenhol IS hallotok: maradjatok otthon, vigyázzatok magatokra és egymásra! Olvassátok szeretettel jelenlegi számunkat is, és ha bármi észrevételek, közölnivalótok van, írjatok e-mailt a sargamaci@gmail.com címre nekünk!

Üdvözlettel,

Mészárosné Molnár Tímea  
szerkesztő

**TARTALOMJEGYZÉK**

Fókuszban:	Járaványidőszak és a PKU	3. oldal
Doki-üzi:	Ezúttal mi üzenünk a dokiknak...	6. oldal
Csodabogár-hírek:	7 hasznos tanácsa a vírus elleni védekezéshez	6. oldal
Budapesti központ hírei:	Őszi budapesti sütőstúdió receptjei	9. oldal
Riport:	Visi Károly, a legidősebb kiszűrt PKU-s	15. oldal
Diéta, az életünk része:	Őszi szegedi sütőstúdió receptjei	18. oldal
Lélekhang:	Böjte Csaba levele a koronavírushoz	24. oldal
PKU-sok írták:	Ritka-nap 2020	26. oldal
Baba-sarok:	6 hónapos kortól, 9 hónapos kortól	27. oldal
PKU Wellness:	Frissítő, szépítő tanácsok a karantén-időszakra	30. oldal
Kérdezz-felelek		34. oldal
Galaktika:	Tavaszcímő GALaktikus receptek	35. oldal
Pozitív gondolatok		39. oldal
Közérdekű telefonszámok, elérhetőségek		40. oldal

## FÓKUSZBAN

### JÁRVÁNYIDŐSZAK ÉS A PKU

*A 2020-as év nagyon sok furcsaságot, eddig nem tapasztalt, ismeretlen dolgokat hozott sokunk számára, és olyan élethelyzetekkel állít szembe bennünket, amelyeket eddig legmerészebb álmunkban sem tudtunk elképzelni.*

A koronavírus által kialakult vészhelyzet miatt sokan kerültek nehéz (még nehezebb helyzetbe), sokan elvesztették munkahelyüket, egy vagy több gyerekük tanul otthon (ha egyáltalán a technikai feltételei megvannak hozzá), és sokan az eddig biztosnak hitt pozíciójukban – mind a munkahelyi, mind az eddig kialakult életszínvonalukban, háttérükben – csalódní kényszerülnek.

És itt vagyunk mi, akik diétával kénytelenek élni, akiknek a kenyérhez, alapélelmiszerekhez való hozzájutás is bonyolult logisztikai úton történik, nem beszélve a fő élelmiszerről, a tápszerről! Azonban már itt, az elején mindenkit szeretnék megnyugtatni, hogy ezen a fronton komoly akadályokkal nem kell számolni, mindegyik speciális élelmiszerforgalmazó cég megoldja az élelmiszerellátást, így nincs akadálya a diétás élelmiszerek útjában, csak lassabban örölnek azok a bizonyos malomkerekek!

Azt hallhattuk a hírekben, hogy aki már eleve rendelkezik krónikus betegséggel, arra a vírus veszélyesebb. Mint orvosaink is megerősítették: a PKU-sok NEM TARTOZNAK a veszélyeztetettek közé, legalábbis a PKU miatt biztosan nem. Más a helyzet, ha van más szerzett betegsége, amely miatt a veszélyeztetettek közé kell, hogy soroljuk.

A következőkben az **I. sz. Bókay Gyermekklinika** koronavírussal kapcsolatos tájékoztatóját mutatjuk be, amelyhez az intézmény igazgatójának, Prof. Szabó Attilának az engedélyét kértük és ezúton is köszönjük hozzájárulását!

MMT

Kedves Szülők!

A COVID világjárvány miatt, a betegek és a személyzet biztonsága érdekében megváltozott a betegek ellátásának rendszere, melynek bizonyos részei szokatlanok, esetleg sajnos félelemkeltőek lehetnek Gyermekük számára. Ezért készítettük az alábbi képregényt, remélve, ha mesélnének Nekik arról, hogy mi várhat Rájuk, könnyebbség lehet.

Kedves Gyerekek!

Szeretnénk elmesélni Nektek, hogy mi fog történni Veletek, ha mostanában esetleg meglátogattok minket:

A bejáratnál kedves, önkéntes leendő doktornénik és doktorbácsik fognak Titeket várni, és különböző kérdéseket fognak feltenni Nektek. Ha esetleg nem maszkot viselve jönnétek, ők adni fognak Nektek!

Szoktatok maszkot hordani? Nálunk mindenki maszkot visel.☐☐ Ekkor meg fogják mérni a hőmérsékletet is. Tudjátok, otthon is meg kell mérni néha, ha nem érzitek jól magatokat, nincs ebben semmi újdonság.

Ha mindez megtörtént, és úgy látjuk, hogy lehetséges az, hogy koronavírus fertőzések van, külön fogunk választani Titeket azoktól, akiket nem tartunk erre gyanúsoknak, és a klinikán belül egy Láz Ambulancia nevű helyre fogunk irányítani Benneteket. Ne lepődjete meg, ezen a helyen orvosaink, ápolóink úgy néznek ki, mintha úrhajósnak lennének öltözve! Hát nem izgalmas? 😊

Így fogunk megvizsgálni Téged! Ez bizony elég szokatlannak tűnhet, de tudd, Anyukád vagy Apukád végig Veled lehet, nem hagynak Magadra!

Fontos beszélünk arról is, hogy hogyan tudjuk megnézni, hogy koronavírusos vagy-e vagy sem. Ez egy nagyon fontos információ, ugye? Szerinted, hogy tudjuk megnézni? Hol bújkálnak?

Hát, bizony ehhez bele kell nyúlnunk a torkodba és az orrodba is egy pálcával. Húha... Ne ijedj meg, megígérjük, hogy ezt a lehető legügyesebben fogjuk elvégezni és közben végig Anya vagy Apa ölében lehetsz.

Mindezek után, ha nem vagy nagyon beteg, előfordulhat az is, hogy azonnal vagy egy kis várakozás után hazamehetek, de akkor néhány plusz dolgot be kell majd tartanotok otthon. Mindent meg fogunk beszélni, tudjuk, hogy ügyesek lesztek!

Viszont előfordulhat az is, hogy ahhoz, hogy meggyógyulj, átmenetileg a segítségünkre lesz szükséged és egy kicsit velünk kell maradnod, de Anya vagy Apa ekkor is Veled lehet. Ez nagyon jó! Ebben az esetben se aggódj! Együtt fogunk harcolni, és amikor megbizonyosodtunk róla, hogy meggyógyultál, elbúcsúzunk, bár biztos nagyon hiányozni fogsz Nekünk!

Köszönjük, hogy ahogy mi is készülünk, Ti is készültök előre! Vigyázzunk Egymásra!

Köszönjük a rajzokat Xandra-Alexandra Bango Illustration-nek!

☎ A klinikán gondozott betegeink éjjel-nappal a klinika alábbi telefonszámán jutnak információhoz: 06-1-334-3186

Folyamatosan bővülő információs anyagainkat megtalálják a <https://bokaygyermekklinika.hu/covid19-hirek/> oldalon.

Köszönjük, hogy Te is vigyázol Ránk! A jelenlegi helyzetben még nagyobb szükségünk van minden segítségre. Kérjük ne feledkezz meg rendelkezni adód 1%-ról! Egy kicsit a Kicsiknek!

Bókay Gyermekklinikáért Közhasznú Alapítvány

Adószám: 18222432-1-42

Minden anyagi támogatást, adományt szívből köszönünk!

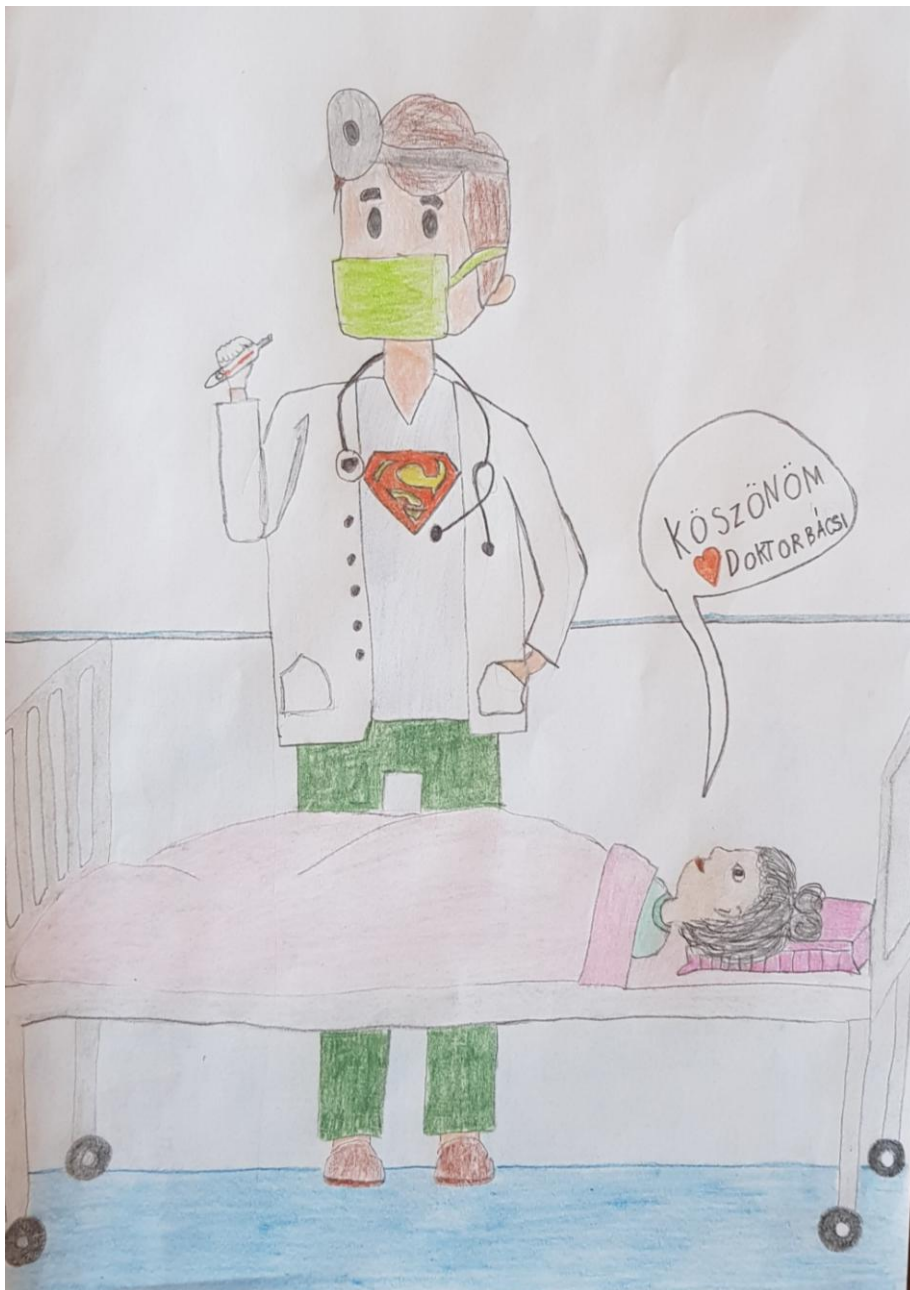
Utaláshoz bankszámlaszámunk: 10403387-00031000-00000008

Bankkártyás fizetés: <https://bokaygyermekklinika.hu/tamogatom/>



☺ KEDVES PKU-S! ☺

**JÓL JEGYEZD MEG!  
A DIÉTÁT EGÉSZ ÉLETEN ÁT FOLYTATNI  
KELL, HOGY EDDIGI JÓ EREDMÉNYEIDET EL  
NE RONTSD!**



## Doki-üzi

Ezúttal mi is szeretnénk üzeni **Demkó Zsófi, 8 éves PKU-s rajzával** a doktorbácsiknak, doktor-néniknek és minden egészségügyi dolgozónak, aki diétázóinkat kezel és segít a diéta könnyebb betartásában, a PKU és egyéb veleszületett anyagcsere-zavarok kontroll alatt tartásában.

# Csodabogár.hu

## Csodabogár-hírek

### **KÖZLEMÉNY**

A járványidőszakban elmaradt programjainkat természetesen pótolni fogjuk, amint rendeződik a helyzet és az egészségügyi óvintézkedések lehetővé teszik!

## 7 HASZNOS TANÁCS A VÍRUS ELLENI VÉDEKEZÉSHEZ

Ez most egy nagyon stresszes időszak a kisgyermek szülei, a leendő apák és a várandós kismamák számára. Ezért osztja meg a **Nutricia** az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásait az Ön és a családja védelme érdekében, hiszen jelenleg bárki lehet veszélyeztetett. Kérjük, kövesse a WHO (World Health Organisation, Egészségügyi Világszervezet) útmutatásait, ezek betartásával korlátozhatja a koronavírus (COVID-19) terjedésének kockázatát.

### 1. Rendszeresen mosson kezet!

A koronavírus emberi érintkezés útján terjed, így a kézmosás a legjobb módja annak, hogy védekezzen ellene. Ezt meg kell tennie, minden egyes érintkezés előtt és ügyeljen arra, hogy mindenki más is így járjon el, az érintkezések előtt. Arra is figyeljen, hogy a kisgyermek kezét is rendszeresen mossa meg. Tegye ezt a játék vagy étkezés részévé, alaposan mossa le a kezét alkoholos alapú kézfertőtlenítővel illetve szappannal, majd alaposan öblítse le vízzel.



**Miért?** Mert ez elpusztít minden vírust, amely a kezeken lehet, és megállítja annak valószínűségét, hogy ezeket átadják másoknak. Kattintson ide a WHO kézmosásról szóló útmutatójának megtekintéséhez

### 2. Korlátozza a szoros interakciókat!

Nagyon fontos, hogy szülőként csökkentse a gyermeke és a különböző emberek közötti érintkezések számát. Például próbálja elkerülni, hogy felvegyék és átöleljék őket (kivéve, ha előbb megmossák a kezüket). Ez segít megállítani a vírus terjedését. A szoros érintkezés elkerülése mellett tartson legalább 1 méter biztonságos távolságot, azoktól, aki beteg, köhög, vagy tüsszent.

**Miért?** Amikor valaki köhög vagy tüsszent, az orrából illetve a szájából kis cseppeket permeteznek a levegőbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha Ön vagy gyermeke a közelben van, belélegezhet ebből, így a COVID-19 vírus is bekerülhet a szervezetébe.

### 3. Kerülje a szem, az orr és a száj érintését!

A nap folyamán kezünkkel illetve ujjainkkal számos felületet érintünk, például az arcunkat is. Gyermekeink ugyanezt teszik. Tehát mindenkinek, aki hozzáérhet gyermekeinkhez (a szülőket is beleértve), ügyeljen arra, hogy alaposan megmossa a kezét.

**Miért?** Az általunk megérintett felületek szennyeződhetnek a koronavírussal, és a kezünk – alapos kézmosás nélkül – könnyen átjuttathatja a vírust, a száj, az orr vagy a szem megérintése révén. A nap folyamán nehéz elkerülni a különböző felületek érintését, de meg lehet állítani a vírus bejutását a szervezetünkbe, alapos kézmosással illetve azzal, ha nem érinti meg a gyermeke arcát.

#### **4. Tartsa be a megfelelő higiéniai szabályokat!**

Fontos, hogy Ön és a gyermekét körülvevő emberek kövessék a megfelelő higiénit. Köhögés vagy tüsszentés esetén mindig takarja el a száját és az orrát egy papírzsebkendővel. Ezután azonnal dobja el a használt zsebkendőt.

**Miért?** A köhögésből és tüsszentésből származó cseppek terjeszthetik a vírusokat. A helyes higiénia betartásával megvédi a gyermekét és a teljes családját olyan vírusoktól, mint például az influenza illetve a COVID-19 is.

#### **5. Mit tegyen, ha nem érzi jól magát?**

Egy egyszerű szabály: maradjon otthon, ha rosszul érzi magát. Ha a láz, köhögés és légzési nehézség korai jeleit észleli, előbb hívja fel a helyi egészségügyi szolgáltatót, ahelyett, hogy személyesen látogatná meg. További információkért kövesse a helyi egészségügyi hatóság útmutatásait.

**Miért?** A nemzeti és helyi hatóságok a legfrissebb információkkal rendelkeznek a környéken kialakult helyzetről. Az előzetes telefonálás lehetővé teszi az egészségügyi szolgáltató számára, hogy gyorsan a legmegfelelőbb egészségügyi intézménybe irányítsa. Ez megvédi Önt is, és segít megelőzni a vírus és más fertőzések további terjedését.

#### **6. Készítse biztonságosan családja ételeit!**

Fontos, hogy külön deszkákat használjon a nyers és főtt ételekhez, és mindig alaposan mosson kezet a nyers és a főtt ételek előkészítése illetve főzése között. Nem kell elkerülnie a hús és húskészítményeket. Alaposan mossa meg a nyers húsokat, és főzze, süsse át őket alaposan.

**Miért?** A koronavírus a szájon keresztül terjedhet, ezért fontos, hogy az ételt készítő személy a megfelelő biztonsági eljárásokat kövesse.

#### **7. Legyen tájékozott és kövesse a helyi szabályokat!**

Nagyon fontos, hogy tisztában legyen a helyi COVID-19 járvánnyal kapcsolatos legfrissebb információkkal, amelyek a helyi egészségügyi hatóságokon keresztül érhetők el. Globális útmutatást a WHO webhelyén talál.

Kérjen tanácsot megbízható forrásokból az Ön és gyermeke számára, és vegye fel a kapcsolatot egészségügyi szakemberével, bármilyen aggálya merülne fel a gyermeke egészségével kapcsolatban.

Az ezen az oldalon szereplő információk nem helyettesítik a szakmai orvosi tanácsot. Ha bármilyen kérdése vagy problémája merülne fel, mindig forduljon egészségügyi szakemberhez.

*Az fenti információk nem helyettesíti az orvosi konzultációt, csak általános tájékoztatásra szolgál. Konkrét kérdéseivel mindig keresse fel illetékes orvosát!*

**VIGYÁZZATOK MAGATOKRA, JÓ EGÉSZSÉGET MINDEN DIÉTÁZÓNAK ÉS CSALÁDJAIKNAK!**

Üdvözlettel,  
A Csodabogár-csapat  
Havasi Anikó, Nagy Attila,  
a Nutricia Advanced Medical csapata



## A BUDAPESTI KÖZPONT HÍREI

### BESZÁMOLÓ A 2019. NOVEMBER 9-ÉN BUDAPESTEN MEGTARTOTT ŐSZI SÜTŐSTÚDIÓRÓL

*Ezen alkalommal a jól összeszokott diétázók csapatán kívül néhány újonnan kiszűrt és diagnosztizált csecsemő szülei is részt vettek a programon. Számukra nemcsak a diétás alapanyagok voltak újak, hanem a normál élelmiszerek közül a diétába illeszthetők sokasága is.*

Megtisztelő volt, hogy rendezvényünkre 3 család felkerekedett Szerbiából, hogy lehetősége nyíljon a diétában jobban elmélyedni. Volt olyan felnőtt PKU-s is, aki az elmúlt években távolabb került a diétás mindennapoktól, de újult erővel belesöpött a fehérjeszegény fogásokba. Valamint 2 olyan fiatal lány is ellátogatott hozzánk aki gyermekvállalás előtt áll, és szeretné a terhesség alatt speciális diétát még jobban betartani, és ehhez kért segítséget.



Mit minden alkalommal 10 órakor kezdődik a program szombati napokon, melynek első részében közel 20 perces előadás keretében ismerhetik meg a résztvevők a diétás és normál alapanyagokat egy vetítés keretében, mely segítségével be tudják szerezni a mindennapokban szükséges élelmiszereket.

Majd mindenki konyhai ismeretei birtokában eldöntheti önállóan szeretne főzni az általam kidolgozott receptekből, vagy inkább elsajátítja a nehezebb konyhatechnikai fogásokat, mint például a gyúrás, dagasztás, kalácsfonás, pizzakészítés műhelytitkait.





Miután elkészítettünk mindent, közösen fogyasztjuk el a finom étkeket, és közben lehetőség nyílik a felmerülő kérdések megbeszélésére is.

Minden alkalommal fiatal dietetikus kollégák, vagy hallgatók segítenek a háttérmunkában, megtanulva így a fehérjeszegény konyhatechnológia és diéta alapjait, ezen a napon tanulmányi diákkörös hallgatóm Lukács Renáta volt segítségemre, és rajta kívül még 4 dietetikus kolléga állt rendelkezésünkre.



Válogatva a receptek közül néhányat megosztanék veletek!

Sok sikert kívánok az elkészítésükhöz, szeretettel:

*Kiss Erika vezető dietetikus*

tel: 0620-825-8299, munkahelyi fax: 313-8212

kisserikadietikus@gmail.com

skype: kiss.erika.dietetikus

<https://www.linkedin.com/in/kiss-erika-379bb4a6/>

[www.kisserikadietikus.com](http://www.kisserikadietikus.com)

blog: <http://pkudieta.blogspot.hu>

## KOKTÉLFASÍRT

Hozzávalók 2 főre:

50 g vöröshagyma  
 100 g burgonya, vagy édes burgonya  
 50 g sárgarépa  
 2 ek. fokhagyma püre (akár friss  
 fokhagyma nyomón áttört, vagy  
 fokhagymakrém)  
 50 g főtt Loprofin rizs  
 2 ek. Loprofin tojás pótló por + víz az  
 elkeveréséhez

25 g Loprofin fehérjeszegény kenyérpor  
 1,5 ek. mustár  
 fűszerkeverék, őrölt kömény, bors, só,  
 chili  
 50 g Fe-mini fehérjeszegény  
 zsemlemorzsa  
 olaj a sütéshez

Elkészítése:

A fehérjeszegény Loprofin rizst főzzük meg vízben. Ha megfőtt szűrjük le. Olajban pirítsuk meg a hagymát, fokhagymát, fűszerezük, majd dobjuk rá az apróra vágott zöldségeket, és fedő alatt pároljuk, ha szükséges kis vizet öntsünk rá.

Ha megpárolódott, hagyjuk kihűlni, és késs robotgépben a főtt Loprofin rizzsel pürésítsük le. Majd adjuk hozzá az elkevert tojás pótló port, esetleg ha még szükséges fűszereket, és formázzunk belőle kis kerek koktél fasírtokat. Olajban süssük ki, salátával, párolt zöldségekkel tálaljuk.

Tápanyagtartalom:



mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g	58	1,7	37	1,3	173

## ZÖLDSÉGES CSIGA

### Hozzávalók:

400 g fehérjeszegény Loprofin kenyérpor  
1 zacskó szárított élesztő  
100 g margarin  
100 g főtt burgonya  
30 ml tejföl (magas zsírtartalmú, 20 %-os)

1 db. Loprofin tojáspótló por (10 g por + 40 ml víz)  
120 ml alacsony fehérjetartalmú tejpótló ital  
1 kk. só

### A töltelékhez:

400 g főtt, vagy párolt a diétába beilleszthető zöldség összetörve kisebb darabokra

100 ml alacsony fehérjetartalmú főzőtejszín, vagy alacsony fehérjetartalmú majonéz (pl. Heinz 0,9/100 g, Lomee light 0,2g/100 g, Lomee light 30 %-os zsírtartalmú 0,5g/100 g, stb.)

30 ml olaj a megkenéshez

### Elkészítése:



A fehérjeszegény Loprofin kenyérporhoz hozzáadjuk az élesztőt, valamint a többi hozzávalót. Fokozatosan hozzáadjuk a tejpótlót, majd, ha a tésztánk teljesen egynemű, alaposan átgyúrjuk. Legalább fél órára félre tesszük keleszteni.

Ezután kisujnyi vastag téglalap alakúra kinyújtjuk, és az összeállított zöldséges töltelékkel megkenjük. Feltekerjük, mint a bejglit, és éles késsel felszeleteljük. Sütőpapírral bélelt tepsiben megsütjük, sülés közben olajjal, vagy fehérjeszegény tejjel kengetjük. Ha még gazdagabbá

szeretnénk tenni, készítsünk hozzá sajtmártást Viofast növényi sajtból, és tálaljuk együtt.

A sütő hőfoka: 200 °C

Sütési idő: 15-20 perc

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
összes	306	9,9	477	117	3133
100 g	34	1,1	53	13	348

## ÉDESBURGONYÁS PALACSINTA

Az édesburgonyát szinte bármihez felhasználhatjuk, még a palacsintához is. Nem csak gyönyörű színt kölcsönöz a benne található béta-karotin, de édes íze miatt különleges ízvilágot is kölcsönöz.

Hozzávalók 2 adaghoz:

200 g édesburgonya (batáta)  
100 g fehérjeszegény Damin kenyérpor,  
vagy Loprofin liszt  
1 adag Loprofin tojáspótló por (10 g por  
+40 ml víz)  
1 evőkanál vanília aroma

40 g eritrit  
2 g őrölt fahéj  
3 g sütőpor  
2 dl fehérjeszegény tejpótló ital  
10 g kókuszolaj, vagy bármely más olajat  
is használhatunk

Elkészítése:

A sütőt előmelegítjük 220°C-ra. Az édesburgonyát héjastól alufóliába csomagolva az előmelegített sütőbe tesszük, és 35 perc alatt teljesen puhára sütjük.

Sütés után kicsit hűlni hagyjuk, majd kicsomagoljuk, és könnyedén lehúzzuk a burgonya héját. A belsejét villával pépesítjük, majd összekeverjük az elkevert tojáspótló porral és a vanília aromával. Külön összekeverjük a fehérjeszegény kenyérport az eritrittel, fahéjjal és a sütőporral, majd a többi hozzávalóhoz adjuk. Végül fokozatosan annyi fehérjeszegény tejet adagolunk, hogy folyékony, de sűrű palacsintatésztát kapjunk.

Kókuszolajjal vékonyan megkent serpenyőt felforrósítunk, majd 8-10 cm átmérőjű kis palacsintákat készítünk. Mindkét oldalukat 1-1 percre sütjük. Friss gyümölcsökkel tálaljuk.

Sütő hőfoka: 220 °C

Sütés ideje: 25 perc

Tápanyagtartalom:



mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
összes	222	4,2	144	13	746
100 g	39	1	25	2	131

## ARANYGALUSKA

### Hozzávalók:

500 g fehérjeszegény Loprofin kenyérpor  
1 zacskó szárított élesztő  
1 adag Loprofin tojáspótló por elkeverve  
300 ml alacsony fehérjetartalmú tejpótló ital

3 ek. cukor  
50 g olvasztott vaj, vagy margarin  
csipet só

### Szórat:

1 csésze barnacukor  
2 tk. őrölt fahéj  
1 csésze olvasztott vaj



### Elkészítése:

A fehérjeszegény Loprofin kenyérport öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk az élesztőt, cukrot, az elkevert tojáspótló port, csipet sót. Valamint fokozatosan öntjük a folyadékot is. Az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük, ha jó hólyagos akkor fokozatosan hozzáöntjük a felolvasztott vajat, és legalább fél órára kelesztő táliba tesszük. Majd gyúródeszkán átdolgozzuk, és számtalan kis gombócot formázunk belőle. Közben megolvasztjuk a vajat, elkeverjük a barnacukorral, és a fahéjjal, majd a gombócokat ebbe forgatjuk bele. Kivajazott és keményítővel vagy kenyérporral kilisztezett kuglófformába tesszük. Fél órán át újra meleg helyen kelesztjük. Előmelegített sütőben megsütjük.

A sütő hőfoka: 180 °C

Sütési idő: 35-40 perc

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g	6	0,12	26	5,6	157

## Riport - Bemutatjuk a legidősebb kiszűrt PKU-st

*Ha emlékeztek, legutóbbi számunkban, Kokas Piroskával, PKU-s színésznővel készült interjúnk. Azonban van más is, aki a színház világában dolgozik és PKU-s, igaz, ő a háttérben szorgoskodik, de aki ismeri, nagyon is tisztában van azzal, hogy Karcsi, egy igazi művészlélek, mindene a kulisszák mögötti (és előtti) világ, a szakmájának egy igazi „nagyágyúja” és – nem mellesleg – az első kiszűrt magyarországi PKU-s...*

**PKU Magazin:** - Tudjuk, hogy 1974-től volt kötelező a magyarországi szűrés, te 1968-ban születtél. Hogyan akadtál fenn mégis azon a bizonyos "rostán", amellyel szűrték? Mesélj a kezdetekről!



- Tudomásom szerint „Szüléim” hosszas keresgélése után ráakadtunk Dr. Szabó Lajos tanár úrra, aki születésemkor külföldön tartózkodott miután hazatért akkor nézett rám, és vett kezelésbe.

Szabó Lajos tanár úr csapatában volt mindannyiunk által szeretve tisztelt „mindenki Csilla nénije” és még néhányan akik az Úttörők között voltak.

Majd sokáig „szünet” mivel az orvostudomány akkori állása szerint fel függeszthető volt a diéta.

De aztán jött a hideg zuhany, és bevallom, nem a legkönnyebb volt, amikor megtudtam, hogy vissza kell állni a diétára és „egy életen át kell játszani”.

- A "PKU-s ösztöndíj" Szabó Lajos doktor úr nevét viseli, de őt sokan nem ismertük, csak a díj által tudunk róla, illetve azt tudjuk, hogy ő kezdte el a PKU magyarországi kezelését. Azt gondolom, hogy jó lenne, ha kicsit "személyesen" is megismernénk őt a te gyermekkori emlékeiden keresztül. Milyen emlékeket őrizöl a Tanár Úrról?

- Hát a doktor úr...?

Talán ott kezdeném nálam egy fél fejjel alacsonyabb volt.

Szikár, erős kézfogású, tiszteletet parancsoló, határozott, viszont végtelenül melegszívű úr volt. Amikor kontrollon jártam nála, volt egy akváriuma, amelyben halak úszkáltak... felhangzott a kérdése „szeretnél halat etetni?” Nyilván a válasz sejthető, s a kis kölyök már szaladt is, hogy dolgát végezze.

Ez a kis történet szerintem magáért beszél!

- Hogyan alakult a kisgyermekkori diétáztatásod? Ki volt érte a felelős, ki "menedzselte", mik voltak a kedvenc ételeid, illetve hogyan étkeztél az oviban, iskolában?

- A diéta... Sokáig Berlophen (kellőképpen bűdös) tápszerek első generációja + ostya kombo + víz, én így

szedtem és mellé a gumiarábikumból készült kenyér, amivel „háborúba” lehetett vonulni” ez egy állag vagy állapotjelző.

Ezt követte a kukoricakeményítő, majd jött a búzakeményítő.

Öreg nagyikám volt aki hatalmas, mindent feláldozó szeretetével, és kitartásával sokszor kemény, de bölcs tudásával támogatta sokszor egyáltalán nem könnyűnek mondható életemet.

Majd sokáig „szünet” mivel az orvos tudomány akkori állása szerint felfüggeszthető volt.

De aztán jött a hideg zuhany, nem volt a legkönnyebb, amikor megtudtam, hogy vissza kell állni a diétára és „egy életen át kell játszani” ...

Sőt igen csak nehéz volt, de nem volt mi mást tenni,

Kedvenc ételeim? Tulajdonképpen minden...

Az óvodába és iskolába nagyikám hozta a diétás ételeket, amikor más lehetőség nem volt, gondolok itt arra, hogy mindent magammal vigyek vagy bent ebédelés és uzsi...

**- Munkahelyválasztásodat, hobbidat, utazásodat befolyásolta-e valaha a diéta? Volt-e olyan álmod, amiről le kellett mondani azért, mert PKU-s vagy?**

- Volt, hogy repülni kellett ilyenkor olyan kenyeret vettem, ami tartós volt ezért hűtőben tudtam tartani. Svédasztalos étkezésnél zöldségfélét, gyümölcsöket és olajos magvakat ettem. Sőt helyben wok-jellegű húsos étket is ettem, amit rizzsel vagy burgonyával adtak. Mivel egész napra kell ilyenkor gondoskodni meleg étkekről, úgy, hogy egy nap egyszer kapunk egy reggelit és utána mindenki

oldja meg, ahogy tudja. Sürgősen hozzá teszem mielőtt bárki megkövezne ezt a keleti kultúrákban - pl. Izrael - nem tudtam másképp megoldani. A tápszert úgy oldottam meg, hogy kiszámolva előre küldtem, ami kellett, plusz tartalék - és magammal vittem, amit megittam aznap, míg repülőzünk.



**- Volt-e olyan, hogy munkahelyen nem tudtad valamiért a diétát tartani? Ért-e atrocitás? Elmondtad, elmondod-e, hogy PKU-s vagy? Ha igen, hogyan?**

- Immár két évtizede, hogy a jelenlegi helyemen dolgozok. Sokszor van, hogy lazán tartok diétán... Miért? Van, amikor lustaság is az oka, én vállalom. Vagy ténylegesen nem tudok előre főzni vagy sütni... Atrocitás nem ért, de volt olyan, hogy amíg nem fejttem ki, hogy mi is a helyzet, még félreértés is volt. Aztán természetesen elsimultak a dolgok.



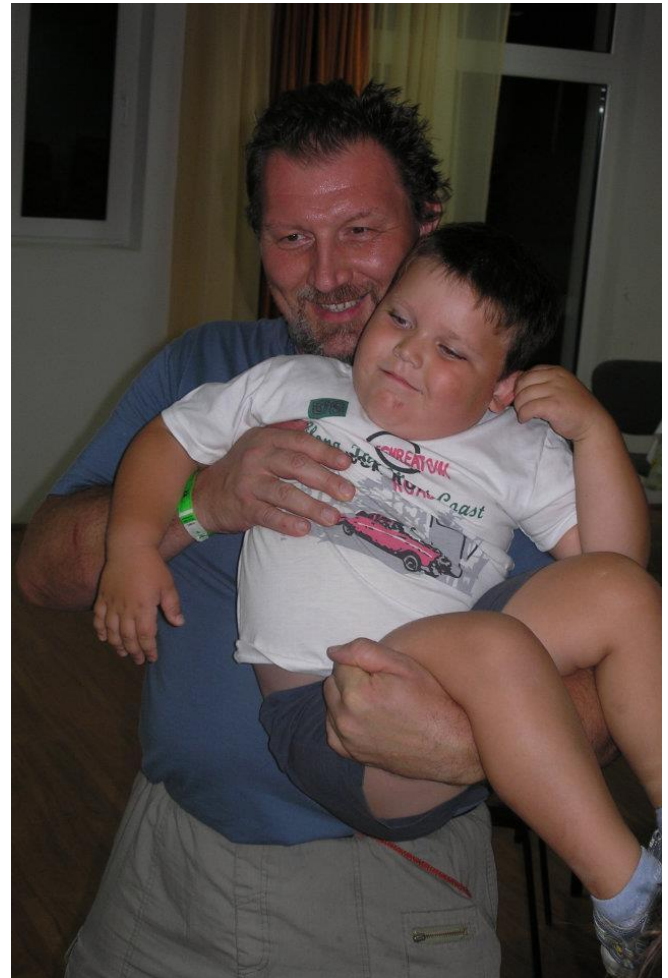
Voltak, akiknek kezébe adtam néhány szakirodalmat, elolvasták, meg én is meséltem és megértették a legfontosabbat: hogyha én jól vagyok, az nekik a legjobb!

- **Nehéz bútorokat kell cipelned, emelned a jelenlegi munkahelyeden. Ezt fizikális erővel is bírni kell. Tudsz eleget enni hozzá? Jól tudsz lakni igazán? :)**

- Valami mindig kerül az asztalra - szoktam mondani... Az ételek mellett, hogy mit adok a léleknek, az nem mindegy, mivel én hiszem és vallom, hogy „nem csak étellel él az ember, hanem a teremtőnk minden igéjével”. Amilyen állapotban van a lelkem, olyan állapotban van a testem is. Hiszen a test a lélek temploma.

- **Hogyan lazítasz, mi tud kikapcsolni? Mi a hobbid, mit csinálsz szabadidődben?**

- Túrázás, kerékpár, kertekben „molyolás” naphosszat.



**Köszönjük szépen a riportot, és vigyázz magadra, hiszen most is dolgozol!**

MMT

## **Kontrollra történő jelentkezés:**

**JELENLEG CSAKIS SÜRGŐS ESETBEN:**

**Szegedi központhoz tartozóknak:**

**Dr. Rácz Gábor, kezelőorvos**

**[racz.gabor@med.u-szeged.hu](mailto:racz.gabor@med.u-szeged.hu)**

**Budapesti központhoz tartozóknak:**

**Kiss Erika dietetikus**

**tel.: 06-20/825-8299, e-mail: [kisserikadietikus@gmail.com](mailto:kisserikadietikus@gmail.com)**

**munkanapokon 8-16 óra közt (a kontroll időpontja előtt legalább 1 hónappal)**



## Diéta az életünk része Gyüre Eszter dietetikus rovata

### Az őszi sütóstúdió receptjei

2019. szeptember 28-án rendeztük meg a szegedi központhoz tartozó diétázók és családjaik számára az őszi sütóstúdiót. Ismét szép számmal jöttek vendégek elsajátítani a sütés-főzés alapjait, a konyhatechnikai eljárásokat és örömmel készítették el a recepteket, amelyeket ezúton veletek is megosztunk. Fogadjátok szeretettel!

#### Gyüre Eszter dietetikus

Mobil: 06-30/422-8658

E-mail: anyagcserediet.szeged@gmail.com

### Sültpaprika krémleves

#### Hozzávalók

380 g kápia paprika

70 g vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

1 db Maggi tyúkhúsleveskocka

0,5 szál póréhagyma

1 dl Dr.Oetker Creme Vega, vegán növényi krém

1 evőkanál olívaolaj

só

őrölt feketebors

#### Elkészítése

A kápia paprikát megmossuk és lecsepegtetjük, majd egy sütőpapírral bélelt tepsibe vagy sütőlapra rakjuk, és 180 °C-on megsütjük kb.20 perc alatt. Sütés alatt többször forgassuk meg a paprikákat, hogy egyformán süljenek.

A sütőből kivéve rakjuk egy zacskóba öt-tíz percre, így könnyen le tudjuk húzni a héját . A magházat és a magokat valamint a szárát is távolítsuk el, majd vágjuk fel kisebb darabokra.

Egy lábosban hevítsünk kevés olívaolajat és pirítsuk meg rajta az előzőleg apróra vágott vöröshagymát és póréhagymát, valamint a zúzott fokhagymát, majd rakjuk hozzá a paprikát.

Borsozzuk ízlés szerint, majd öntsük fel legalább 3,5 dl vízzel és morzsoljuk bele a leveskockát. Arra figyeljünk, hogy ne sózzuk még, mert a leveskocka alpból sós.

Forraljuk 10 percig, majd botmixerrel pürésítsük.

Ezután keverjük hozzá az 1 dl Dr. Oetker vegán növényi krémet, tegyük vissza a tűzre, majd várjuk meg míg felforr. Kóstoljuk meg, és ha úgy érezzük nem elég sós, akkor ízesíthetjük sóval.

A kiszabott mennyiség alapján 2 adag levest kapunk. Tálalhatjuk pirított fehérjeszegény kenyérekockával.

#### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100ml	87,9	57,1	1,4	6,8	5
1adag*	268	174,1	4,3	20,7	15,3

\*1 db kb.305ml

## Csokoládés-Cukkínis Muffin Mascarponeval

### Hozzávalók

#### Muffinhoz:

300 g cukkíni  
 20 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por + 40 ml víz  
 250 g kristálycukor  
 120 ml napraforgó olaj  
 120g vaj  
 120 ml Dr.Oetker Creme Vega, vegán növényi krém  
 1 csipet só

1 db vaníliarúd kikapart belseje  
 120g Szerencsi Party kakaós ét tortabevonó  
 350g Loprofin alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék  
 20 g fehérjeszegény kakaóhelyettesítő por  
 5 g sütőpor  
 6 g szódabikarbóna  
 1 kávéskanál őrölt fahéj

#### Mascarpone krémhez:

250 g Schlagfix Mascarpone jellegű krém  
 60 g vaj  
 1 csomag vaníliás cukor

40 g porcukor + 5 g a Hulalához  
 200 ml Hulala cukrozott habalapanyag  
 1 tasak Dr.Oetker Habfixáló

### Elkészítése

#### Muffin:

A cukkínit meghámozzuk és apró lyukú reszelőn lereszeljük. A vízzel elkevert Loprofin tojáspótlót a cukorral habosra elkeverjük, majd hozzáadjuk az olajat, az olvasztott vaját és a Dr.Oetker vegán növényi krémet, majd az egészet konyhai robotgép segítségével összekeverjük.

Egy másik tálba összekeverjük a Loprofin lisztet, kakaóhelyettesítő port, csipet sót, szódabikarbónát, sütőport, fahéjat és a vaníliarúd kikapart belsejét, majd a Loprofin tojáspótlós masszához adjuk és az egészet jól összekeverjük.

Ezután hozzáadjuk a kinyomkodott cukkínit, és a lereszelt kakaós tortabevonót és összekeverjük.

Ezután szilikon muffinformákba töltjük egy kanál segítségével a masszát. A formákat kb.háromnegyedig töltjük.

180 °C-ra előmelegített sütőben 15-17 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy a közepe is megsült –e.

Ha kész van, hagyjuk hűlni őket, addig elkészítjük a mascarpone krémet.

#### „Mascarpone” krém:

A mascarpone jellegű krémet konyhai robotgép segítségével összekeverjük a vajjal, vaníliás cukorral és 40 g porcukorral.

Egy másik tálban a Hulalát felverjük, közben, majd belekeverünk 1 teáskanál porcukrot és 1 tasak habfixálót, majd óvatosan összekeverjük a mascarponeval.

Kis időre a krémet hűtőszekrénybe tesszük, majd csillagszöves habzsákba töltjük és a muffinokra nyomjuk egyenlő arányban.

Tetejére szórhatunk még dekorcukrot vagy ehető csillámport is akár, vagy a mascarponeét „színezzhetjük színes ételfestékekkel is.

A kiszabott mennyiség alapján 27 db muffint kapunk.

A muffinok több napig puhák maradnak, nem keményednek meg. 😊

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100ml	585,8	67,2	1,5	33,4	69,2
1 db *	240	27,5	0,6	17,4	28,3

\*1 db kb.41 g

## Meggyes-pudingos pite

### Hozzávalók a tésztához

450 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék + 10 g az összegyúrt tésztához+10 g a nyújtáshoz  
fél csomag sütőpor  
fél mokkáskanál só  
120 g kristálycukor

1 csomag vaníliás cukor  
250 g vaj vagy margarin  
20 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por+ 80 ml víz  
25 g tejföl, 20%-os zsírtartalmú  
1,5 teáskanál reszelt citromhéj

### Hozzávalók a töltelékhez

8 dl meggylé (befőtt leve)  
5 evőkanál kristálycukor  
2 csomag Haas Natural Gluténmentes vaníliaízű pudingpor

700 g magozott meggybefőtt  
2 púpos késhegynyi őrlött fahéj

### Elkészítése

#### Először elkészítjük a tölteléket:

A befőtt meggy levét kiöntjük egy lábasba (ha nincs 800 ml befőtt levünk, csak kevesebb, akkor a maradékot vízzel egészítjük ki 800 ml-re).

Az egyik tasak vaníliás pudingot egy műanyag táliba öntjük. Ehhez a hideg meggyléből először 1 merőkanálnyi adunk, majd símára keverjük. Ezután még 1 merőkanál meggylevet adunk hozzá és szintén símára keverjük, majd hozzáadjuk a 2. tasak vanília pudingport is és még 1 merőkanál meggylevet, ugyanígy csomómentesre keverjük. A maradék (nem pudingos) meggyléhez 5 evőkanál cukrot és 2 késhegynyi fahéjat adunk és felforraljuk. Majd, ha, forr akkor a forró léből 1 evőkanállal kiveszünk és hozzákeverjük a hideg pudingporos léhez. Ezután a pudingporos levet beleönthetjük a forró fahéjas meggylébe és gyakori keverés mellett puding állagúra főzzük. Ha kész, akkor a tűzhelyet elzárjuk és belekeverjük a kimagozott meggyet, majd félretesszük.

#### Elkészítjük a tésztát:

A tészta hozzávalóit összedolgozzuk, ha túl ragadósnak találjuk, adunk még hozzá 10 g Loprofin lisztet és összedolgozzuk, majd két részre osztjuk. Az egyik részt zacskóba csomagoljuk és mélyhűtőbe tesszük.

A másik részt 10g Loprofin liszttel meghintett munkalapon (vagy két sütőpapír között) nyújtóféval kinyújtjuk (ne túl vékonyra). Majd a nyújtófára feltekerjük és az előzőleg vékonyan kivajazott tepsibe fektetjük. A teps mérete kb.25X35-ös legyen.

A tepsibe lefektetett tésztalapra egyenletesen eloszlatjuk a meggyes-pudingos tölteléket.

A mélyhűtőben lévő tésztát kivesszük és gyorsan nagyobb lyukú reszelőn lereszeljük (gyorsan dolgozzunk vele, mert olvad a tészta a kéz melegétől), majd meghintjük vele egyenletesen a meggyes tölteléket, ez lesz a piténk teteje.

180 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

Amint megsült, várjunk vele, hogy kihűljön és utána szeleteljük fel. Az ízek igazán másnapra érnek össze, így a sütés utáni napokban még finomabb lesz, nem szárad ki, nem keményedik meg, sokáig eláll. ☺

A kiszabott mennyiség alapján 15 szelet pitét kapunk.

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100 g	251,6	16,6	0,3	10	39,1
1 db*	364,8	24	0,4	14,5	56,7

\*1 db kb.145 g

## Banánpuffancs

### Hozzávalók a tésztához

150 g banán (hámozott)  
80 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék  
1 teáskanál sütőpor  
1 evőkanál kristálycukor  
8 evőkanál víz

5 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por  
6 evőkanál napraforgó olaj a sütéshez  
méz a tálaláshoz  
csipet só  
1 késhegynyi őrölt fahéj vagy mézeskalács fűszerkeverék

### Elkészítése

Keverjük össze a Loprofin lisztet, sütőport, sót, cukrot egy tálban, majd adjuk hozzá a vizet és keverjük csomómentesre. Sűrű tésztát kell kapnunk. Végül keverjük hozzá a fahéjat és a Loprofin tojáspótló port.

Vágjuk a banánt vastagabb szeletekre, mártsuk a tésztába. Egy kisebb serpenyőben hevítünk 3 evőkanál napraforgó olajat majd tegyük a banánszeleteket a serpenyőbe és 2 perc alatt süssük át mindkét oldalát világosbarna színűre, de vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert hamar odaég.

Mikor megsült, csorgassuk meg mézzel és még melegen tálaljuk.

A kiszabott mennyiség alapján összesen 13 db banánpuffancsot kapunk.

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100 g	347,5	23,9	0,9	12,4	53,4
1 db*	66	4,5	0,2	2,4	10,1

\*1 db kb.19 g

## Karfiolból készült pizza

### Hozzávalók a tésztához

1 fej kisebb karfiol (550 g legyen torzsa és levél nélkül, csak a karfiolfejek)  
40 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló por + 80 ml víz  
2 gerezd fokhagyma  
125 g Violife mozzarella ízű növényi sajt, olvadós  
50 g Violife füstölt ízű növényi sajt

1,5 teáskanál oregánó só  
őrölt feketebors  
1 db Loprofin alacsony fehérjetartalmú virsli  
15 g lilahagyma  
90 g paradicsom  
50 g Spar pizzaszósz

### Elkészítése

A kisebb fej karfiol leveleit és torzsáját eltávolítjuk és rózsáira szedjük. A karfiolrózsákat aprítógépbe tesszük, és jól összevágjuk.

Ezután mikróba tesszük az összeaprított karfiolt kb. 4-5 percre és megpároljuk. Egy tiszta konyharuhába öntjük a karfiolt és kinyomkodjuk belőle a levét a konyharuhán keresztül. (Vigyázat, nagyon forró! Nem árt egy kicsit hűlni hagyni.)

Ha kinyomkodtuk a levét, akkor egy tálba öntjük és összekeverjük a vízzel elkevert Loprofin tojáspótló porral, sóval, oregánóval, zúzott fokhagymával. A Violife mozzarella ízű és Violife füstölt ízű sajtot lereszeljük és összekeverjük, majd ebből 125 grammot adunk a karfiolos keverékhez és jól összegyúrjuk a masszát.

Egy sütőpapírral bélelt tepsire, pizza formájúra (kör alak) szétnyomkodjuk a keveréket. Vigyázzunk, hogy ne legyen túl vékony, kb. 1 cm vastag minimum legyen.

220 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük és kb.25 percig sütjük. Ezután kivesszük, megkenjük pizzakrémmel, rátesszük a karikára vágott virslit, karikára vágott lilahagymát, karikázott paradicsomot és végül meghintjük reszelt növényi sajttal, majd visszatoljuk a sütőbe és további 5-8 percig sütjük, amíg a sajt rá nem olvad a tetejére.

A kiszabott mennyiség alapján 8 szelet pizzát kapunk. Forrón ne szeleteljük fel, várjunk kis ideig, amíg hűl.

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<b>100 g</b>	166,1	<b>109,5</b>	<b>3,4</b>	8,3	19,4
<b>1adag*</b>	111,2	<b>73,4</b>	<b>2,3</b>	5,6	13

\*1 db kb.67 g

### Vadasmártás jackfruittal

#### Hozzávalók a tésztához

250 g sárgarépa (tisztított mennyiség)  
75 g fehérrépa (tisztított mennyiség)  
40 g zeller (tisztított mennyiség)  
2 evőkanál libazsír  
1 db Tesco marhahúsleveskocka

40 g mustár  
2 db babérlevél egész  
100 g DM Bio zöld jackfruit, natúr  
1 dl 20%-os zsírtartalmú tejföl

#### Elkészítése

2 evőkanál libazsírt egy nagyobb lábosban megolvasztunk, majd ezen megpirítjuk a karikára vágott zellert, sárgarépát, fehérrépát.

Közben 2 dl vizet megmelegítünk mikróban és abban feloldunk 1 db marhahúsleves kockát, majd hozzáöntjük a megpirított zöldségekhez, majd beletesszük a 2 egész babérlevelet.

100 g jackfruitot kimérünk és összekeverjük a mustárral, ezt is hozzáöntjük a zöldségekhez és forraljuk közepes hőfokon.

5 perc forralás után még 1 dl vizet öntünk hozzá és 15 percig főzzük. Ezután a jackfruitot és az egész babérleveleket teljesen eltávolítjuk a zöldséges léből, félretesszük őket. Majd a zöldséges –marhahúsos ízű levet botmixerrel összeturmixoljuk és adunk hozzá 1 dl 20%-os zsírtartalmú tejfölt és 1 dl vizet, még egyszer átforraljuk és elzárjuk a tűzhelyet, ezzel kész is a vadasmártás.

Közben 1 evőkanál napraforgó olajjal és sóval ellátott vízben kifőzzük a Loprofin tésztát, átszűrjük és a vadasmártással tálaljuk. Tálaláskor a vadasmártás tetejére szórjuk a jackfruit darabokat, hogy még ízletesebb legyen.

Arra szükséges figyelni, ahogy mártásunk hűl, úgy sűrűsödik. Ha nagyon sűrűnek találunk, önthetünk még hozzá 2 dl vizet.

A kiszabott mennyiség alapján 4 adag vadasmártást kapunk.

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<b>100ml</b>	76	<b>43,6</b>	<b>1</b>	5,9	2,9
<b>1adag*</b>	153,5	<b>88</b>	<b>2,02</b>	1,3	5,9

\*1 db kb.202 ml

## Spagettivel töltött paprika

### Hozzávalók a tésztához

2 db kaliforniai paprika (kimagozva kb.420 g)  
 55 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú spagetti  
 1 evőkanál napraforgó olaj  
 10 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú tojáspótló  
 por+ 40 ml víz  
 90 g Violife mozzarella ízű növényi sajt, olvadós  
 1 teáskanál őrölt oregánó  
 1 teáskanál őrölt bazsalikom  
 1 dl alacsony fehérjetartalmú tejpótló

legalább 2 g metélőhagyma, friss  
 1 gerezd fokhagyma  
 50 g Loprofin alacsony fehérjetartalmú  
 húspástétom  
 50 ml Cirio paszírozott paradicsom  
 só  
 őrölt feketebors  
 vaj a hőálló tál kikenéséhez

### Elkészítése

A kaliforniai paprikákat félbe vágjuk, ügyelve arra, hogy a száruk is félbe legyenek vágva, majd kimagozzuk, kicsumázzuk.

A Loprofin spagettit feltesszük főni egy evőkanál olajjal és sóval ellátott forrásban lévő vízbe. Ha készen van, akkor, leszűrjük és félretesszük.

10 g Loprofin tojáspótló port elkeverünk 40 ml vízzel és ehhez hozzáadjuk az 50 g Violife reszelt sajtot., őrölt oregánót, bazsalikomot és 1 dl alacsony fehérjetartalmú tejpótlót és jól összekeverjük. Közben a friss metélőhagymát apróra összevágjuk, valamint a Loprofin húspástétomot is felkockázzuk, a fokhagymát összezúzzuk és ezt is a masszához adjuk, majd belekeverjük a paradicsompürét is és sózzuk, borsozzuk és még egyszer jól összekeverjük.

A leszűrt spagettitészta hozzákeverjük a masszához és a 4 fél darab kaliforniai paprikába töltjük egyenlő arányban. Tetejére pedig 40 g reszelt Violife mozzarella ízű sajt kerül szintén egyenlő arányban.

Ezután a megtöltött paprikákat egy kivajazott hőálló tálba tesszük és 180 °C-ra előmelegített sütőben megsütjük.

A kiszabott mennyiség alapján 4 adag Loprofin tésztával töltött paprikát kapunk.

### Tápanyagtartalom

Mennyiség	Energia (kcal)	Phe (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
100 g	97,2	37,9	1	4,5	11,9
1 adag*	196,3	76,6	2,02	9,09	2,4

\*1 db kb.202 g

Gyüre Eszter  
 dietetikus SZTE-SZAKK

**Ha kipróbáltad a receptek valamelyikét, küldd el nekünk a fotókat. Szeretnénk látni mi is, milyen gyönyörűségek kerülnek elő a Ti konyhátokból. Természetesen, ha a diétázó is rajta lenne a fotón a kedvenc ételével, annak örülnénk a legjobban, hiszen mi sem bizonyítja jobban a diétás konyha sikerességét, mint a diétázó mosolya!**

## Böjte Csaba testvér írt személyes hangvételű üzenetet a koronavírusnak, aminek a ferences rendi szerzetes szerint nagyon is hálásak lehetünk...



„Kedves Koronavírus!

Hadd kezdjem azzal, hogy nem vagy valami népszerű a világban... De tudom, nem is azért jöttél, hogy rajongókat és lájkokat gyűjts. Mert az nem sok lenne. Inkább más a célod, talán valamiféle figyelmeztetés. Figyelmeztetés, hogy rossz irányba haladunk, hogy önzően viselkedünk, hogy nem élünk elég tudatosan. Pazarolunk, örült módon vásárolunk. Sőt, a vásárlás komplett hétvégi programmá nőtte ki magát. Annyit utazunk, hogy már lassan a repülők is dugóba kerülnek. Nem töltünk elég időt a családdal. Nem empátiával és segítséggel fordulunk egymás felé, hanem kritizálásból és kioktatásból emelünk falakat.

Na, de aztán jöttél Te! Úgy döntöttél, hogy kezedbe veszed az irányítást, és pár hónapra megállítod a világot. Figyu, nem gondolod, hogy túl drasztikus eszközt választottál? Bár, lehet, hogy igazad van. Lehet, hogy már csak ebből értünk. A rokonaid biztos meglátogattak minket korábban, és próbáltak szelidebben figyelmeztetni, de nem sikerült. Kénytelen voltál Te közbelépni, hogy Neked hátha hiszünk. És látod, hiszünk. Csak óriási szomorúság, hogy ezért milyen nagy árat fizetünk. Emberéleteket és gazdasági összeomlást. De a tragédiák mellett azért szép dolgokat is intéztél, amiért hálásak lehetünk.

**A világháró biznismen apukák most esti mesét olvasnak a lányaiknak. A folyton rohanó anyukák most leporolták a varrógépet, és maszkot varrnak a fél utcának. Az oktatás pár nap alatt éveket ugrott, és átléptünk a digitális korba. Az iskolák bezártak ugyan, de az élet iskolája megnyitotta kapuit. A gyerekek részt vállalnak a házimunkából, látják, hogy mennyi energiába kerül rendben tartani a lakást.**

**Kiderült, hogy milyen sokan tudnak otthonról dolgozni anélkül, hogy órákat zötyögnének a munkahelyükre és vissza. Esténként kártyapartitól és táncos családi bulitól hangosak a nappalik. A konyhákból áradnak a finom illatok, olyanok is megsütötték életük első kenyerét, akik eddig csak dobozból ették a rendelt ebédet. A boltok fejlesztették a**





**szolgáltatásaikat, egyre többen vállalnak házhozszállítást, hogy megéljenek. Rákényszerítettél minket, hogy legyünk beosztottak és gondolkodjunk előre, mert nem ugrunk le csak úgy egy doboz tejfölért a boltba.**

**Az egészségügyi dolgozók (ismertebb nevükön Hősök) naponta ajándékokat kapnak. Virágokat a kertésztől, friss pizzát a helyi étteremből, biztató, hálálkodó transzparenszeket a lakosságtól.**

**A kihalt városokban újfajta élet jelent meg. Turisták helyett vaddisznók mászkálnak Róma utcáin, Velencében pedig újra hattyúk, kacsák, halak és delfinek úsznak motorcsónakok helyett. Olyan helyeken is kék lett az ég, ahol a szmogtól eddig azt sem tudták, milyenek az igazi színek.**



**Segítségnyújtó üzenetek árasztják el az internetet. Aggódunk a rég nem látott, távoli ismerősökért is, érzékenyebbek és érzelmesebbek lettünk. A lakóparkokban - ahol talán nem is ismerték egymást a szomszédok -, közös zumba órát tartanak az erkélyeken.**

**A nagyszülők Skype-on mondott mesével enyhítik az unokák hiányát. A szülők egyre jobban tisztelik és elismerik a pedagógusokat, mert most ők tanulnak otthon a gyerekekkel. Sorra születnek az egymást támogató, kreatív ötleteket adó csoportok a facebook-on. Rendezzük a holmikát a szekrényben, elkészülünk az évek óta halogatott feladatokkal is.**

**Szépülnek a kertek, tisztulnak a padlók és a függönyök. Fertőtlenítjük a kilincseket és a telefonokat, amit vírusmentes időkben is gyakran meg kéne tennünk. Ülünk a hypo - és kenyérillatú lakásokban, és egyre csak várunk, várunk... Várjuk, mikor hagysz itt minket. Mikor érdemeljük ki a jutalmat, hogy elköszönsz tőlünk. Az a legrosszabb, hogy bizonytalanságban tartasz, és nem vághatjuk a centit. De majd ezt is megszokjuk. Megtanuljuk, hogy nem tudunk mindent kiszámítani és kontrollálni. Kreatívvá és erőssé tesz minket az új helyzet, mert látjuk, hogy minden nap abból kell kihoznunk a legtöbbet, ami éppen van. Ha kevés a liszt, akkor kevés lisztből. Néha eljátszunk a gondolattal, hogy milyen lesz, amikor végre lelépsz. Tudod, mit remélek? Hogy nem onnan folytatjuk, ahol abbahagytuk. Nem térünk vissza abba az állapotba, amiben találtál minket, hanem szintet lépünk.**

**Emlékezni fogunk az üzeneteidre, és megtartjuk az újonnan kialakult szokásainkat. Nem lesznek kapzsi, kielégíthetetlen vágyaink, hanem kevesebbel is beérjük. Értékeljük az élet apró örömeit, amikről Te megmutattad, hogy nem is olyan apróságok. Azok a legnagyobbak.”**



## PKU-sok írták

### Ritka-nap 2020. február 29.

*Idén február 29-én tartották a Ritka betegségek világnapját. A ritka betegségek közé azok tartoznak, amelyek 2 000 emberből legfeljebb egyet érintenek. Összesen 300 000 000 ember él valamilyen ritka betegséggel a világon. Ezek közé tartozik a PKU is, így a Magyarországi PKU Egyesület is lehetőséget kapott, hogy képviselje a fenilketonuriásokat.*

A patinás Vajdahunyad várában, a Magyar Mezőgazdasági Múzeum épületében mintegy háromtucat ritka betegséget ismerhettek meg az érdeklődők. A PKU-sok megjelenésének a fókuszába az került, hogy idén ünnepli fennállásának 30. évfordulóját a Magyarországi PKU Egyesület, melyet két PKU-s, Bakos Barbara és jómagam képviseltünk.

Már az elsők között megkezdtük a készülődést, a pultunk csinosítását, melynél dizájnosabbak voltak, de lelkesebben készülők nem. A Barbara által készített, az Egyesület 30 éves fennállását hirdető felirat mellett a tavalyi táborban kézhezvett PKU-s póló (amelyet később egy hölgy még meg is akart vásárolni), egyesületi kiadványok, színesítették az asztalunkat, de szponzorainknak köszönhetően alacsony fehérjetartalmú élelmiszerek is bemutatásra kerültek, így aki akart - szó szerint - bele is kóstolhatott a PKU-s életbe.

Az érdeklődők közül néhányan csak kíváncsiskodtak, voltak, akik kérdezgettek, voltak, akik információt kerestek, sőt, volt, akiről kiderült, hogy néhai Csilla nénik egykori kollégája volt.

Az érdeklődők többféle betegséggel ismerkedhettek meg, és körbenézve bizony elmondhatjuk, hogy szerencsésnek érezhetjük magunkat, hiszen szembesülhettünk vele, hogy sokféle betegség súlyosabb a miénknél, sőt vannak olyanok is, amiket nem csupán kezelni, nehéz, hanem még diagnosztizálni is.



Néhány PKU-s család és Visi Karcsi - aki még ebédet is hozott nekünk - is kilátogatott a rendezvényre, így egész nagy volt néha a csapatunk a standnál. Az érdeklődőket a ritka

betegségeket bemutató asztalok, paravánok mellett a földszinten kézműveskedés, arcfestés, sőt koncertek is szórakoztatták, a nyilvánosság számára sajtótájékoztatót, a szakmai érdeklődőknek pedig az előadóteremben konferenciákat is tartottak.

Hiszem, hogy tanulságos nap volt ez mindenki számára, könnyebben elhelyezheti magát a világban, és persze a ritkák is hallathatják a hangukat: „mi is itt vagyunk”!

Barta Levente

## Baba-sarok

### Hat hónapos kortól

*Mostanra kisbabád már rengeteget gügyög, egyre több mássalhangzót képes kiejteni. Megfigyeli a különböző hangszíneket, és más-más arckifejezésekkel reagál a dühös, a megnyugtató vagy helyeslő hangokra...*

Lenyűgözik az apró dolgok és ezeket már kézbe is tudja venni. A nagyobbakkal azonban már egyre ügyesebben bánik, van hogy egyszerre két dolgot is képes a kezében tartani. Azt azonban még nem tudja, hogyan kell elengedni azokat.

Mozgásában is óriási változást tapasztalhatsz, „fekvőtámaszt” és mindenféle más gyakorlatokat végez, hogy kar- és lábizmait erősítse. Próbáld meg minél nagyobb szabad teret kialakítani számára, hogy gyakorolhasson, hogy mozgása ügyesebbé váljon. Lassan megtanul kúszni, majd önállóan ülni is.

Ahogy változik csecsemőd, változik az étrendje is. Az eddig megszokott gyümölcsök és zöldségek választékát növelhetjük, egyre többféle főzeléket készíthetsz a babának. Kínáld meg parajjal, céklával, sóskával is. A főzelékek alapja továbbra is a burgonya maradjon, de mostanra ez az energia mennyiség már nem lesz elegendő, ezért keverj a főzelékhez egy kávéskanál hidegen sajtolt növényi olajat is, pl.: napraforgó-olajat, vagy extra szűz olívaolajat. Ha túl sűrűnek találsz a főzeléket, hígíthatod a csecsemőtápszerrel vagy a főzelék főzőlevével is.



Ebben az időszakban a napi étkezések száma 5-6 alkalom, melyből kétszer főzelékkel, egyszer gyümölcscsel és egyszer gyümölcskásával kínáld meg a csecsemőt. Lassan megjelennek az első fogacskák, így egyre darabosabb ételeket készíthetsz számára.

A nemzetközi ajánlásoknak megfelelően a csecsemő hat hónapos koráig nem kaphat gluténtartalmú gabonafélékből – búza, zab, árpa rozs – készült élelmiszereket. Ezután már elkezdhetjük megismertetni a babát a fehérjeszegény kenyérrrel és a fehérjeszegény péksüteményekkel is. Ha a fogak már megjelennek, akkor adjuk a baba kezébe, hogy szabadon rágcsálhassa azokat. Összetörve a főzelékbe, a gyümölcspürébe is keverheted. Alacsony fehérjetartalmú Loprofin lisztkeverékből, keményítőből, vagy ezek keverékéből készíthetsz fehérjeszegény kenyeret és péksüteményt a babának.

**Aranyszabály: ételeit ne ízesítsd különböző fűszerekkel, sóval, cukorral. Hagyd, hogy kisbabád a természetes ízeket ismerje és szeresse meg!**

## Kilenc hónapos kortól

*Kisbabád igen csak kíváncsi korszakába lépett. Első kézből akarja megismerni az őt körülvevő világot, az ébren töltött idő vizsgálódással telik...*

Már tökéletesen kúszik-mászik, lassan megtanul önállóan felállni is. Tapsol, összeütögeti a tárgyakat, érdeklődik az ételeink iránt. Mindent meg szeretne kóstolni, ismertessük meg új ízekkel. Kínáljuk zöldbabot, karfiolt, karalábét, káposztát, paprikát, uborkát, padlizsánt. A gyümölcsök választékát is bővíthetjük tovább, adhatunk már narancsot, mandarint, grapefruitot, egyéb idényjellegű gyümölcsöt is. A főzeléket darabosan adjuk, a gyümölcsöket sem kell már turmixolnunk.

Próbáljuk a csecsemő étkezéseit a család által fogyasztott ételekhez igazítani. Próbáljuk meg ételeinket fehérjeszegény módon elkészíteni, az alapanyagokat fehérjeszegény alapanyagokra cserélni.



Adhatunk már a főzelékekre pörkölt alapú feltéteket, pl.: karfiol-pörkölt, cukkini-pörkölt. Készíthetünk különböző húspótlókat is pl.: burgonyás zöldségfasírt, rántott cukkini, rántott tök. Bevezethető a *Loprofin tojáshelyettesítő-por* az étrendbe, melyből tojásrántotta, fehérjeszegény bundás kenyér, és panír készíthető. A rántott zöldségeket *fehérjeszegény Loprofin kenyérpalba* és zsemlemorzsába, valamint *Loprofin tojáshelyettesítő-porba* forgassuk meg. *Loprofin száraztésztákkal* még változatosabbá teheted az étrendet. 10 perc alatt kifőzhető, használható önálló étkezésekre, vagy feltétként a főzelékekhez.

A napi étkezések száma 5 legyen, melyekből egyszer főzelékkel, egyszer gyümölcskásával és egyszer gyümölcscsel kínáld meg a babát. Napközben rágcsálhat fehérje-szegény kenyeret, péksüteményeket, darabokra vágott nyers zöldségeket és gyümölcsöket. Az étkezések mellé adhatunk forralt vizet, gyümölcsleveket, teát.

**Aranyszabály: mindig tervezd meg előre az ételleket, mindig számold ki az ételek fehérje tartalmát, ne lépd túl a meghatározott napi fehérje illetve fenilalanin**

mennyiséget! A fenilalanin-mentes csecsemőtápszer és a fehérjepótló tápszer adását folytasd a szükségleteknek valamint a vér fenilalanin szintjének szoros követése mellett. Mindig ellenőriztesd a vérszintet, küldj megfelelő időközönként vérmintát a gondozóközpontba.

*Megjegyzés: A PKU diétája egyénenként különbözik, az itt leírt információk kizárólag iránymutató jellegűek. A dietetikusod és/vagy az orvosod a PKU diétával kapcsolatos minden kérdéssről tájékoztatást fog adni Neked és a családnak is, fordulj hozzájuk bizalommal!*

## Miért kell adnom a kisbabámnak PKU-s tápszert?

**A PHE-mentes tápszer segít csökkenteni a vér PHE-szintjét, ugyanakkor a növekedéshez és a fejlődéshez elegendő fehérjét juttat a szervezetbe. Az anyatej/általános tápszer és a PKU-s tápszer egyensúlya biztosítja azt, hogy a kisbabája elegendő fehérjéhez, energiához és tápanyaghoz jusson, emellett a PHE-szintet is az elfogadható tartományban tartja.**

*forrás: csodabogar.hu*

	<b>1 %-od nálunk</b>	
<b>100 %- BAN</b>		<b>AZ ÖVÉK!</b>
	<b>Adószámunk: 19662594-1-42</b> 	
<b>Magyarországi PKU Egyesület www.pkuegyesulet.hu</b>		<b>30 éve</b> a hazánkban élő PKU-s és egyéb veleszületett anyagcsere-betegekért és családjaikért!

## PKU Wellness

### Hogyan maradj otthon is fitt és üde? Frissítő, szépítő tanácsok karantén-időszakra

- *Jó napot asszonyom! Kit keres?*
- *Én vagyok az te örült, a feleséged, csak nincs nyitva a fodrász és a kozmetikus!*

*Hogy te ne járj így, adunk pár tanácsot az otthoni bőr- és hajápoláshoz!*

Az internetet az otthonmaradás jegyében csak úgy elárasztották az online szépség- és életvezetési tanácsadók, kreatív szakemberek és edzők videói, de ugyanígy teret hódítanak a mémek, azaz a helyzetet a humoros oldaláról bemutató rajzok, képek, falfirkák. Kétségtelen, hogy a humor, az, ami sokféle élethelyzeten át tud segíteni bennünket, így igyekszünk mi is ezt az írást kicsit humorosabbá tenni, senkit meg nem sértve ezzel! Tehát a következő cikket kéretik csak annyira komolyan venni, amennyi benne a komoly tartalom! ☺

### 1. Hajfestés házilag

Valljuk be, rendkívül fontos! Főleg most, hogy mindenki otthon van, garantáltan pár plusz-ősz hajsza megjelenik... Tehát fontos és kell a hajfestés, de kedvenc fodrászunk is védi magát és a vendégeit (nagyon helyesen!), így karanténba vonult. Szóval: magad uram, ha szolgád nincs.. hajfestésre fel! Először is nem árt, ha van otthon egy olyan színű hajfesték, amilyen a festett hajunk színe (vagy legalább közel azonos)... Bár, ha jól meggondoljuk, most itt az idő kísérletezni azokkal a színekkel, amelyeket nem mersz kipróbálni a munkás hétköznapiakban! Elő tehát a csillámpóni-énünkkel és legyünk kékek, rózsaszínűek, és ússzon utánunk vadító hajkoronánk, miközben otthon épp a kertben gazolunk vagy a port töröljük, vagy épp az iskolai menza helyett próbáljuk elkészíteni kedvenc gyermekünk kedvenc menzás paradicsomlevesét!

Szóval miután előkotortuk a fiók aljáról a hajfestéket, bízunk ezerrel, hogy nem járt még le! Vagy csak egy picit... Jó lesz az még! Takarjuk le az összes bútort, fehér/világos csempét a fürdőszobában és keverjük ki a festéket, majd kenjük a hajunkra! Lehetőség szerint ettől a ponttól kezdve 40 percig (vagy amennyit javasol a használati útmutató) ne találkozz senkivel, legfőképp a hites uraddal vagy gyermekeddel, mert a) nem fog megismerni és valószínűleg furán néz rád, amikor megkéred, hogy fájadjon vissza a szobába és pakolja össze a cuccait, b) sikítva elrohan, c) téged rugdos ki az ajtón és valószínűleg ki is zár.

A hatóidő után – ha szerencséd van – talán elérted a kívánt szint... Ez persze csak akkor derül ki, miután lemosod a festéket és megszárad a hajad... amikor kb. már késő. De vigasztaljon, hogy az elkövetkezendő napokban (hetekben?) úgysem lát senki, max. a családod, akik úgy szeretnek, ahogy vagy és a futár, akinek meg tökmindegy! Ha sikerül, akkor viszont gratulálunk, de kérlek, vedd fel velünk a kapcsolatot, mert a következő hajfestési tanácsokat már te adod! ☺

## 2. Bőrápolás otthon

Most, hogy nincs ovi, sulis, az anyák, a nagytesók a helyettes-óvónénik, tanítónénik, akiknek bizony nincs könnyű dolga, ha a totyogók-kamaszok megregulázásáról van szó. Sajnos ilyenkor a 0-24 órás fegyelmezés nemcsak a toroknak, hangszálaknak ártalmas, hanem a ráncok idő előtti mélyülését, valamint a pattanások megjelenését is magával hozza (remélem, másoknál is, nemcsak én vagyok ilyen szerencsés alkat!). Amikor szívünk kalácsának egyetlen (vagy több) mazsolaszeme teszteli stressztűrő képességünk határait, igencsak nehéz kibírni, hogy ájtatos mosolygós arccal, ezredjére is elmondjuk neki, hogy „pakolja már össze a LEGO-kockákat, mert huszadjára fordultak ki a szemeim helyükből, ahogy rájuk lépek”... persze erre a reakció (már ha van) az angyali szemek ártatlan pislogása mellett az, hogy „akkor vigyázz, hova lépsz”... ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ!!! Szóval szükség van a bőrápolásra is!

Tulajdonképpen mindegy, milyen típusú a bőröd, kenj magadra mindent, amit találsz (és nem járt le a szavideje!) - hidd el, szükséged lesz rá! Most bizonyíthat minden kozmetikum-gyártó!

„Kisímítja a bőröd”? Juhhúúú, pont ez kell, mert a rinocérosz bőre hozzám képest üde babapopó! „Frissé varázsolja az orcádat”? Na, ide vele, teszteljük... olyan fáradt vagyok épp, mint akit agyonverték, nézzük, mit tud! „Eltünteti a mosolygós ráncokat”? Csak azt ne!!! Épp arra gyúrok, hogy az legyen! Bár nem sok sikerrel... „Eltünteti a szem alatti karikákat”? Pont most kell, mert alig aludtam négy órát az éjjel, mivel éjszaka a nagyobb gyerek technika-háziját csináltam (hogy gyúródne össze a technikatanár éves színespapír-készlete!), hajnalban meg a pelenkás sírt fel - jó szokásának megfelelően -, éhes volt a kicsikém!

Kenj magadra bármit, próbáld ki azokat a kencéket, aminek a receptjét még akkor töltötted le, amikor azt mondtad, hogy „ha egyszer lesz idő”, megcsinálod! Hidd el, MOST van szükséged rá! Bátran, bármit!

De hogy azért informatívak is legyünk:  
**Almás-mézes pakolás fáradt bőrre**  
**(NEM MEGENNI, KENNI!!! ☺)**

Hozzávalók:

2 evőkanál joghurt, kefir vagy tejföl  
 1 teáskanál méz  
 fél alma

Az almát hámozd meg, reszeld le, majd keverd hozzá a joghurtot. Ha nincs natúr joghurtod, akkor a kefir vagy a tejföl is jó lesz. Add hozzá a mézet is, majd vidd fel a pakolást a megtisztított bőrre. Hagyd rajta húsz percig, végül mosd le langyos vízzel, és kend be a bőröd hidratáló krémmel.

**ÉN, MIKÖZBEN PRÓBÁLOK OTTHONRÓL  
 DOLGOZNI, TANULNI A GYEREKEIMMEL,  
 KARANTÉNBAN MARADNI, NEM  
 ÖSSZETÖRNI, VÉCÉPAPÍRT VADÁSZNI,  
 GYAKRAN KEZET MOSNI ÉS NEM NYÚLNI  
 AZ ARCOMHOZ.**



### 3. Home-school a gyermekkel, hogyan ne menjen agyunkra a tanulás (és mire jó a Pitagorasz-tétel)?

Úgy gondoltad, hogy anno tök felesleges volt megtanulni a Pitagorasz-tételt, a kovalenskötetést és a sok okos tudós törvényét és kémiai képleteit? Háááááááááát, tessék!! EZÉRT TANULTÁL! Ezért mondta apád/anyád annyit, hogy „nem neked tanulsz, az életnek tanulsz!” (feltételezem nálad is ez a mondat volt a háttérzene egy párszor, amikor égnek emeltek a tekintetedet). „Életeeeem, használd már a Pitagorasz-tételt!” – Na, tessék! Apád/anyád megmondta! MOST használd azt a sok felesleges rendkívül fontos tudást, amit anno az iskolában valószínűleg te is színötösre megtanultál!

Szóval ha esetleg nem tudnád megoldani gyermeked házi feladatát, néhány javaslat:

1. Kérdezd meg apát/anyát (gyermeked másik vér szerinti felmenőjét, hiszen ő mindig mindent jobban tud – általában)!
2. Ha ő nem tudja, akkor a gyermek osztálytársainak szüleit.
3. Ha ők sem tudják, pattintsatok fel egy üveg bort, mert hosszú lesz az este, így virtuálisan koccintsatok az „együtt sírunk, együtt szenvedünk”-mozgalom jegyében!
4. Feltétlen indíts a témában egy posztot az Asszonyosutyorgó-ban vagy más népszerű (de hasonló fontossággal bíró) Facebook-os csoportban, hidd el, van olyan, aki már túlverekedte magát ilyen – vagy hasonló megoldást kívánó – feladatokon (vagy ha iszonyatosan nagy mákod van, van a csoportban egy szaktanár!)
5. Ha ezek egyike sem vezetett megoldásra, pattintsd fel a másik üveg bort (amit a gyerek esküvőjére tartogattok) és add meg, majd másnap örült fejfájásra hivatkozva mondd a gyerekednek, hogy oldja meg egyedül, hiszen „nagyfiú/nagylány már” vagy írd a tanárnak egy SMS-t (nehogy e-mailt!!!), hogy a sajnálatosan épp tegnap összeomlott rendszer miatt a számítógépet újra kell telepíteni, amely miatt a gyermek a mai házit csak holnap adja le. (Nyertél egy napot...)

### 4. Edzés otthon

Még jó, hogy nem kezdted el gyúrni a bikinitestre, mivel hiábavaló lett volna az egész, hisz 2020-ban elmarad a nyár... - gondolod ez most, de ha nem kezdesz el sportolni, de legalábbis „vigyázni a vonalaidra”, úgy jársz, mint Micimackó, amikor meglátogatja Nyuszit, de - miután minden mézet magába töm - Nyuszinál, a kijáratnál beragad. Szóval mindig vedd figyelembe, hogy csak az jöhet ki a karanténból, aki kifér!

Ennek érdekében fantasztikus edzők óvják, vigyázzák a tested online edzéseken (bár, hogy hogyan hajtsd végre a gyakorlatot arra nem igazán térnek ki, ezért inkább csak úgy vállalj be ilyet, ha van már bizonyos előképzettséged, de minimum tudod, hogyan kell helyesen guggolni és meddig nem ízületgyilkos a térdelőtámaszból lábemelés). Válaszd azt, ami kikapcsol, de formál is!



Például táncolj... Persze, mondhatnád, hogy az páros műfaj... viszont van egy csomó olyan tánc, aminek kifejezetten jót tesz a négy fal közti csetlés-botlás (ezt főleg az tudja legjobban alátámasztani, akinek már lépett a partnere a lábára társastáncok gyakorlása közben!). Szóval tanulhatsz társastáncot – egyelőre pár nélkül, de ott a Lady és Man Style világa, amelyet a Salsa, Bachata táncokban is például megtalálhatsz, a linedance, amely eleve pár nélkül táncolható, a hastánc, a zumba, és különböző táncos fitness-irányzatok. A nők ugyebár eleve jobban szeretnek táncolni, de most a fiúk, férfiak is bátran nekivághhatnak, hiszen a karantén utáni időszakban már lehet a bulicsászárként hódítani!



kép forrása: [strategiesonline.net](http://strategiesonline.net)

A szerencsésebbek, akiknek kertje van, kerti munkával is „edzhetnek”, hiszen dupla öröm látni a szép és gondozott növényeket, valamint a szép és gondozott testedet! ... és ne feledd: a kapálás világbékét hoz! (bővebben: Pozitív gondolatok c. rovatunkban)

### **És te mit gondolsz? ☺**

*Neked mik a túlélési tippjeid a karantén-időszakra? Akár humoros, akár komoly, szakértői tanácsokat várunk tőletek – akár a fenti témákban, akár más – a karantén által érintett – területeken! Ha úgy gondoljátok, hogy névtelenül szeretnétek kifejtetni a gondolataitokat, úgy is várjuk írásaitokat a [sargamaci@gmail.com](mailto:sargamaci@gmail.com) e-mailre (vagy elérhetőségeink valamelyikére) a szerkesztőségünkbe!*

## Kérdezz-felelek

Többségében a magazinunkhoz érkezett kérdésekre igyekszünk rovatunkban választ adni – szakértők segítségével, de mivel napjainkban nagyon fontos információbázis az internet, a segítő csoportok, fórumok és a tematikus Facebook-oldalak, így azokat sem kerüljük ki. Több eszmecsere olvashatunk egy-egy kérdésre vonatkozólag, illetve ártatlan feltevés is generálhat vitákat. Tudjuk (illetve tudnunk KELL), hogy ezek az – akár látszólagos szakértőtől kapott válaszok – nem mindig hitelesek, esetleg nem tényekkel alátámasztott magyarázatok, így kellő óvatossággal kezeljük!

Néhány közérdekű kérdést kaptunk el a világhálóról, amely a magyarországi diétázókat is érdekelhet, illetve – ha már „Kérdezz-felelek” a magyar oldalakról is kiemeltünk néhány fontos kérdést...

**Kérdés:** - Hogyan adhatom 1%-omat a Magyarországi PKU Egyesületnek?



**Bakos Barbara, a Magyarországi PKU Egyesület adminisztrátora:** - Az adóbevalláshoz mellékelt nyilatkozatot a következő adatokkal kell kitöltened: kedvezményezett: Magyarországi PKU Egyesület, adószáma: **19662594-1-42**.

Ezt a nyilatkozatot a NAV felé kell eljuttatni, tehát NE az egyesület címére küldjék, hanem annak kell odaadni, aki az adóbevallásunkat készíti vagy ha magunk készítjük, az adóbevallással együtt a NAV-hoz eljuttatni.

**Kérdés:** - Hogyan érinti a koronavírus általi helyzet a rendezvényeket?



**Kovács Péter, a Magyarországi PKU Egyesület elnöke:** - A nyári táborunk sajnos elmarad, ám igyekszünk az online jelenlétünket erősíteni, így Facebook-oldalunkon ([facebook.com/magyarorszagipkuegyesulet/](https://facebook.com/magyarorszagipkuegyesulet/)) tartjuk a kapcsolatot tagjainkkal, a háttérbázist erősítjük, támogatókkal új akcióterveket készítünk elő és hamarosan megjelenik a járványügyi helyzetre kialakított támogatócsomagunk. Szeretnénk ha a PKU-s közösség érezné,

hogyan számíthat az egyesületre és nehezebb időkben is igyekszünk további segítséget nyújtani. Támogatóink rendezvényeiről egyelőre annyit tudunk, hogy akkor, ha biztonságos lesz a szervezés lehetősége, mindenképp egyeztetünk egy új éves (féléves) programot velük és igyekszünk pótolni az elmaradt találkozásokat.

Bármilyen kérdéssel a következő telefonszámot hívhatják hétköznaponként 8-tól 19 óráig: 30/493-7738

**Várjuk kérdéseiteket! Ahogy látjátok, igyekszünk a témához legmegfelelőbb szakértőket, válaszadókat kérdezni és felkutatni!  
Itt kérdés nem maradhat megválaszolatlanul!**



## Galaktika

Galaktózszegény receptek



### Tavaszcímő GALaktikus receptek



Olyan recepteket válogattam össze Nektek sok szeretettel, melyek, tudatosak, finomak, táplálóak, és nem utolsó sorban gyerekbarátok! Vannak köztük könnyen elkészíthetőek, és olyanok is, amivel nyugodtan kísérletezhetek (a karantén ideje alatt is). Bátran próbáljátok ki őket! Jó étvágyat!

**Reggelire:** Tejmentes foszlós kalács

**Tízórára vagy uzsonnára:** Hamis epres „túrókrém” kölesből

**Ebédre vagy vacsorára:** Medvehagymás húsgolyó tejmentes krumplipürével és zöldségmártással

**Desszert:** Puszedli szelet

**Költséghatékony:** Kókusztej házilag

+1 bónusz: Immunerősítő házi „Vitatigris”

Simon Erika dietetikus

Tel: 0620 825 8284

E-mail: erika.simonova@gmail.com

### Tejmentes foszlós kalács

Ezt a receptet azért szeretem, mert minden hozzávalót csak össze kell gyúrni, és finom foszlós kalácsot kapunk, amit fogyaszthatunk lekvárokkal, de akár zöldségkrémekkel is.

#### Hozzávalók:

520 g liszt

2 dkg friss élesztő

30 g cukor

1 mk. só

2 tojás

2 tojás sárgája

30 g olaj

210 ml langyos víz (vagy 210 ml burgonya főzővize)

tojás a lekenéshez



Az összes hozzávalóból 10 perc alatt szép fényes, nem túl kemény tésztát dagasztatunk. Kelesztőtálban duplájára kelesztjük kb. 1 óra alatt. Enyhén lisztezett felületre borítjuk és három egyenlő részre osztjuk, amiket rúd alakúra

sodrunk. Hármassal fonjuk meg. Fonás után hagyjuk megint kelni kb. 30 percet, majd kenjük le tojással, és 180 fokban sütőben süssük kb. 30 percig.

### Hamis eper „túrókrém” kölesből

Ez a krém friss gyümölcsökkel kitűnő választás tízórára vagy uzsonnára, de palacsinta-tölteléknek is kiváló.

#### Hozzávalók 4 adaghoz:

- 1 bögre (1 bögre = 2,5 dl) 5-6 napon át áztatott köles + az áztató lé egy része
- 1 citrom leve és reszelt héja
- 3 evőkanál porcukor
- 1-2 kávéskanál vanília-kivonat / aroma
- 1/2 kávéskanál kardamom (elhagyható)
- 1 deciliter növényi tejszín felferve
- 1 csipetnyi só
- 300 g friss eper



1 bögre jól megmosott kölest áztassunk be egy hagyományos befőttes üvegni vízbe (kb. 7.5 dl). Az üveget zárjuk le és 5-6 napon át naponta egyetlen egyszer, egy pillanatra nyissuk ki. Csak épp emeljük fel a tetőt, „levegőztessük” meg. Öt nap után a kölest szűrjük le, az áztatóvizet ne dobjuk ki, hanem gondosan tegyük félre.

A kölest kétszeres mennyiségű vízben megfőzzük, és kihülésig pihentessük fedő alatt. A főtt kölest, a porcukrot és a fűszereket tegyük bele a turmixba. Adagoljunk hozzá annyit a leszűrt áztató léből, hogy a turmixunk éppen-éppen elbíron vele. Verjük fel a növényi tejszínt és nagy mozdulatokkal keverjük bele a turmixolt kölesbe. Közben vágjuk fel kisebb darabokra az epret. A kölespudingot és az epret rétegezve adagoljuk kis poharakba.

### Medvehagymás húsgolyó tejmentes krumplipürével és zöldségmártással

#### Hozzávalók 4-6 főre:

##### A krumplipüréhez:

- 1 kg krumpli
- 20 dkg tejmentes margarin (pl. Alsan Bio, Liga)
- kb. 1,5 dl növényi tej (rizs vagy zabtej)
- só, bors, szerecsendió

##### A húsgolyóhoz:

- 500 g sertéshús (frissen darálva)
- 2 db tojás
- 2+1 evőkanál olaj
- só, bors
- 2 teáskanál pirospaprika
- 8 evőkanál GAL-os zsemlemorzsa
- 1 csokor petrezselyem
- 1 csokor medvehagyma

**A zöldséges szoszhoz:**

25 dkg barna csiperke gomba  
apróra vágva  
2 dl zöldségalaplé (vízzel is  
készíthető)  
2 evőkanál olaj  
1 közepes sárgarépa hámozva,  
apróra vágva

2 közepes vöröshagyma apróra  
vágva  
3 gerezd fokhagyma apróra vágva  
3 teáskanál keményítő  
1 teáskanál kakukkfű  
1 teáskanál rozmaring  
só, bors  
1 dl növényi tejszín

A krumplit felkockázzuk, bő, sós vízben puhára főzzük. Szűrjük le, jól csepegtessük le. Apró lyukú krumplinyomón átnyomjuk, rákockázzuk a tejmentes margarint, megsózzuk, hozzáadjuk a borsot és belereszeljük a szerecsendiót. Robotgéppel a legkisebb fokozaton elkeverjük, közben a felforrósított növényi tejet apránként hozzáadjuk, míg a kellő állagot el nem éri.

A hús-golyóhoz az összes hozzávalót egy nagy keverőtálba tesszük, a durvára vágott zöldségfűszerekkel együtt jól összegyúrjuk, legalább 1 órán át állni hagyjuk, majd dió nagyságú golyókat formázunk a masszából. Egy kiolajozott tepsire rakjuk őket és 200 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük.

Egy mélyebb serpenyőben lepirítjuk a hagymát, fokhagymát, majd a gombát, hozzáadjuk a fűszereket és a répát. Az alaplével, vagy a vízzel felöntjük és puhára főzzük. A növényi tejszínnel elkeverjük egy külön kis tálban a keményítőt. A lepirított és megfőtt zöldségeket egy edénybe tesszük, és ebbe öntjük botmixerrel pürésítés közben a keményítős tejszínt. A kész szoszt visszatesszük a serpenyőbe és még egyszer hagyjuk felforni. Ha szükséges még növényi tejet, vagy tejszínt adhatunk hozzá.

**Puszedli szelet****Hozzávalók:**

30 dkg porcukor  
3 egész tojás  
2 dl olaj  
3 evőkanál lekvár  
2 evőkanál cukrozatlan kakaópor  
1 kávéskanál fahéj  
40 dkg sima liszt  
1 kávéskanál szódabikarbóna  
1 sütőpor  
0,5 liter kókusztej (de bármilyen más növényi tej is jó)  
tejmentes étcsoki vagy tejmentes „tejcsoki” (pl. Ichoc) (elhagyható)



a kép forrása: google.com

A porcukrot kikeverjük a tojásokkal, majd lassan hozzáadjuk az olajat, és a többi hozzávalót, majd összekeverjük. Kiolajozott, és lisztezett tepsibe öntjük, és 180 fokos sütőbe sütjük. Utána a tetejét lekvárral lekenjük, és csokit reszelünk/

öntünk rá (csoki nélkül is készíthető, helyette porcukorral is megszórhatjuk a tetejét)

### **Kókusztej házilag**

#### **Hozzávalók 1 liter tejhez:**

- 2 csésze (1 csésze= 2,5 dl) kókuszreszelék
- 5 csésze víz

A hozzávalókat a későbbi főzőedénybe több órára, akár egész éjszakára beáztatjuk. Az áztatott kókuszt az áztatólével együtt felforraljuk, és 3-5 percig főzzük. Langyosra hűtjük. Turmixgéppel vagy botmixerrel nagyon alaposan, akár többször is összeturmixoljuk. Egy sűrű szövésű szűrőn átszűrjük, a levét alaposan átnyomkodjuk, az utolsó csepp lét is kinyomkodjuk belőle. Literes üvegbe öntjük.

A fennmaradó kókuszreszelékből készíthetünk kókuszgolyókat is.



a kép forrása: google.com

### **Immunerősítő házi „Vitatigris”**

Ha nehezen tudjátok rávenni a gyerekeket a gyümölcs és zöldségfogyasztásra, akkor ez a püré remek lehetőség, hogy észrevétlenül becsempésszük ezeket az alapanyagokat a napi étrendbe. Ha a környezetünkre is odafigyelünk, akkor használjunk többször felhasználható, újratölthető tasakot.



a kép forrása: zoldbaba.hu

#### **Hozzávalók 2 személyre:**

- 1 nagyobb alma
- 1 nagyobb sárgarépa
- 1 banán
- 100 g eper
- víz a püré hígításához (tetszés szerint)

A gyümölcsöket megtisztítjuk, és nagyobb darabokra vágjuk. Botmixerrel vagy smoothie készítővel összeturmixoljuk. Szívószálas pohárban vagy újratölthető ételtasakban kínáljuk!

**Kép forrása: zoldbaba.hu**

## Pozitív gondolatok

A múltkor Egerben mama kérdezte, hogy épp mivel foglalatoskodom, én pedig mondtam neki, hogy olyan nőkről írok, akik borzasztóan kritikusak saját magukkal szemben, és kiakadnak azon, hogy vastagabb a karjuk, vagy narancsbőrös a fenekük. Mama megvetően legyintett, közölte, hogy ez baromság, és hogy inkább arról írjak, hogy ezek a nők kapáljanak be öt hektár kukoricát, és akkor biztosan nem lesz idejük a narancsbőrükkel foglalkozni.

És akkor hirtelen belém hasított, hogy basszus, mindenre ezt a kapálás dolgot hozza fel, és összegyűjtöttem, hogy mama szerint milyen problémákra lenne megoldás a kapálás.

- 1.) Terhesgondozás, újszülött ellátás, bizonyos mértékig paraszolvencia - „Katicám, annak idején megszülettek a nők a kapaföldön is, nem volt semmiféle ultrahangozás, meg terhesjoga, meg boríték az orvosnak!”
- 2.) Homoszexualitás - „Kapálna végig egy nyarat, 'szt nem lenne ereje tollas gatyában vonulgatni!” (Egyébként mama nem homofób, csak nem érti ezt a dolgot és a genetikában sem áptudét.)
- 3.) Bűnözés - „Hogy a frász üsse ki őket, mennének el kapálni ahelyett, hogy a szomszéd tyúkját lopkodják!”
- 4.) Való világ 4. - „Ez nekik a való világ??? Mennének el kapálni ahelyett, hogy a seggüket hizlalják egy medencében. Akkor aztán nem lenne idejük veszekedni, örülnének, ha a vízhólyagoktól egy pohár vizet meg tudnak inni, 'szt lefekhetnek aludni. Na az a való világ, Katicám.” (Évának már javasolt 3 hét uborkaszedést is Szabolcsban, mondván attól elmenne a kedve a veszekedéstől, és nem lenne annyi ideje fújni a füstöt, Alekosz tartásjavítására pedig némi kaszálást említett.)
- 5.) Számítógép függőség - „Hajnali kettőig nyomkodta a gombot??? (=számítógépbillenentyűzet és /vagy egér gombja- a szerk.) A rossebb megette, bezeg ha másnap hajnal ötre kapálni kéne menni, már fél 9-kor lefeküdné aludni!”
- 6.) Tetoválás, testékszerek, és a fóliás melír bizonyos esetei - „A mi időnkben a fiataloknak nem volt arra idejük, hogy kürtöket dugdossanak a fülükbe, 'szt azzal tágítsák a lukat rajta! Tudod Katicám, annyi munka volt a fődeken, hogy nem tudtunk mink azzal foglalkozni, mekkora a luk a fülünkön, meg nem is volt időnk arra, hogy órákig fodrászkodjunk, meg lyuggassuk a bőrünket kifele. Szép is lett volna, ha menni kell kapálni, „szt ott égeti a nap a griffmadarat, vagy mit a vállunkon!”
- 7.) Futball huliganizmus - A franc essen ezekbe a szkinderekbe (skinhead- a szerk.), ha ennyi erejük van, csinálhatnának valami hasznosat is! Megnézném én őket, miután bekapálták a szemerei téesz földjét, hogy mennyi erejük lenne ott ordítózni, meg kukát dobálni a meccseken! Hát megmondom én neked, Katicám: semmi! Ott aludna az összes a lelátón, olyan fáradt lenne!”
- 8.) Depresszió, egyéb pszichés problémák - „Jódógába' nem tudja már, hogy kicsináljon! Ül a szép házába', szt sopánkodik, hogy milyen kövér, meg hogy nem foglalkozott az érzéseivel a zura, nemhogy örülne, hogy van mit enni, jólétbe van, és nem kell kapálnia.

„Hirtelen ennyi jutott eszembe, de ahogy leírtam, hát nem is olyan eszement hülyeség mind, mint amilyennek elsőre gondoltam (kivéve a 2-es és 8-as pontokat), vagyis hát persze hülyeség, de van némi alapja. Fontolgom, hogy kapálótáborokat szervezek tematikusan, mint pld. szingli kapatábor, önértékelés javító kapatábor, stb, így a nemzetgazdaság is jól járna, én is, meg a résztvevők is.

## Elérhetőségek, közérdekű információk:

**Szegedi gondozóközpont:** SZTE Gyermekgyógyászati Klinika, Anyagcsere-genetika Ambulancia (6726 Szeged, Temesvári körút 35-37., B épület, vérmintaküldési cím: 6722 Szeged, Korányi fasor 14-15 e-mail címek: anyagcsere.pedia@med.u-szeged.hu, anyagcsere2.pedia@med.u-szeged.hu, tel: 62/545-941, tel: 62/341-253)

**Kezelőorvosok:** Dr. Rácz Gábor, **asszisztens:** Savanya Mónika

**Dietetikus:** Gyüre Eszter (tel.: 06-30/422-8658, e-mail: anyagcserediet.szeged@gmail.com)

**Nutricia-infovonal:** 40/223-223, Web: [www.csodabogar.hu](http://www.csodabogar.hu)

**Budapesti gondozóközpont:** SE ÁOK I. sz. Gyermekklinika (1083 Budapest, Bókay u. 54.)

**Kezelőorvosok:** Dr. Bókay János, Dr. Zsidegh Petra, Dr. Reismann Péter

**Dietetikus:** Kiss Erika (tel.: 06-20/825-8299, e-mail: kisserikadietetikus@gmail.com)

**PKU-sok érdekképviseleti szerve:**

**Magyarországi PKU Egyesület**

Tel.: 30/602-7185

Web: [www.pkuegyesulet.hu](http://www.pkuegyesulet.hu)

**Alapítvány a fenilketonúriás gyermekekért**

Adószám: 19672847-1-42

Web: [pkuegyesulet.hu/index.php/alapitvany](http://pkuegyesulet.hu/index.php/alapitvany)

**Kiadvány információk:**

**Megjelenik:** negyedévente, 250 példányban, alternatív terjesztés postai úton

Nyomdai munka: **E-press Nyomda**, Együttműködő partner: **Nutricia**.

Cikkek fogadása: **Mészárosné Molnár Tímea** (E-mail: [sargamaci@gmail.com](mailto:sargamaci@gmail.com))

(Copyright: MMT, Numil Magyarország. Kft. . Illusztrációként saját készítésű fotókat, vásárolt képeket, engedélyezett fotókat és az [all-free-download.com](http://all-free-download.com), [pixabay.com](http://pixabay.com) és [freeimages.com](http://freeimages.com) weblapokon közzétett képeket használunk fel.)



**PKU Magazin**

Lájkolj bennünket a Facebook-on!



(További példányok – illetve a kiadott számok elektronikus formában – a fenti elérhetőségen igényelhetők.)

**2020. április**