

# PKU klub

ANYAGCSERE DIÉTÁZÓK MAGAZINJA

KÖZÖS PILLANATOK

---

PROGRAMOK

---

FŐZŐCSKE, DE OKOSAN!

---

RECEPT

TUDOMÁNY  
ÉS GONDOSKODÁS



## 3

### SZERKESZTŐI LEVÉL

KEDVES OLVASÓ

## 4

### KÖZÖS PILLANATOK

A SZEGEDI LOPROFIN  
SÜTŐSTÚDIÓ

## 7

### RECEPT

KÓKUSZOS  
RÉPATORTA-MUFFIN



## 8

### TUDOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS

GLOBAL NUTRICIA  
METABOLICS EXPERT DAY



## 12

### FŐZŐCSKE, DE OKOSAN!

FEHÉRJESZEGÉNY  
FINOMSÁGOK  
RECEPT-VIDEÓK  
KISS ERIKÁTÓL

## 17

### PROGRAMOK A PKU KÖZÖSSÉGBEN

# KEDVES OLVASÓ

Amikor ezeket a sorokat olvasod, egy több hónapos közös munka eredményét tartod a kezvedben. Sokan dolgoztunk rajta, terveztük, alakítottuk, finomítottuk, és most persze nagyon izgatottak vagyunk, hogyan fogadjátok majd.

Szerettünk volna egy olyan magazint létrehozni, amely friss, hasznos és közel áll a mindennapjaitokhoz. Olyat, amelyben a szakértői cikkek mellett helyet kapnak szezonális témák, praktikus ötletek és könnyen elkészíthető, ízletes receptek is. A magazin gyerekeknek, felnőtteknek, családtagoknak és mindenkinek szól, aki valamilyen módon kapcsolódik a veleszületett anyagcserezavarok világához. Bízunk benne, hogy találsz új kedvenc finomságokat, jó ötleteket, hasznos információkat vagy éppen egy kis inspirációt a hétköznapiakra. Reméljük, hogy ez a magazin nemcsak olvasnivaló lesz, hanem egy olyan közös felület is, ahol kapcsolódhatunk egymáshoz, akár egy sikeres nyári tábor után megosztott fotókkal.

Ez a magazin Rólatok szól, Nektek készül, ezért szívesen fogadunk minden ötletet, kérést, amivel közösen formálhatjuk és érdekesebbé tehetjük ezt a kiadványt:

[csodabogar@csodabogar.hu](mailto:csodabogar@csodabogar.hu)

Bízunk benne, hogy írásaink lapról lapra egyre több hasznos ötletet és lendületet adnak majd a mindennapokhoz.

Fogadjátok szeretettel a NUTRICIA csapatától az új PKU Klub magazint!

*Anita, Évi és Annamari*

## KÖZÖS PILLANATOK:

# A SZEGEDI LOPROFIN SÜTŐSTÚDIÓ

Szerző: Gyüre Eszter dietetikus, Szegedi Anyagcsere Gondozóközpont

2026. március 21-én került megrendezésre a Szegedi Klinikai Központ Tankonyhájában a tavaszi sütőstúdió, ahol a diétázókkal közösen készítettük el a Loprofin fehérjeszegény termékek felhasználásával a hét fogásból álló menüsört.

Nagy izgalommal készültem a sütőstúdióra, mivel a diétázók részéről most is nagy volt a lelkesedés, szép számmal jelentkeztek az eseményre. A menüsor összeállításánál igyekeztem figyelembe venni a közelgő húsvéti ünnepeket, így a következő édes és sós jellegű ételekkel készültem:

- Tejfölös-virslis-zöldséges gombaleves
- Pásztorpite karfiollal
- Csokoládés-meggyes sütemény - cake pop
- Kókuszos répatorta-muffin mascarponekrémrel
- Cukkinihumusz
- Sajtos-virslis tészta Worcester-szósszal
- Fokhagymás-sajtos-tejfölös lángos



A recepteket munka után szoktam kitalálni és otthon kezdek el lelkesen főzőcskézni. Természetesen a dietetikussal is előfordul, hogy egy recept nem sikerül, ilyenkor jön az újratervezés, gondolkodom, hogy milyen alapanyagot lehetne kicserélni, az arányokat hogyan kellene megváltoztatnom, hogy egy ízletes és finom fogást kapjunk. Szerencsére ma már az élelmiszerboltokban a nyersanyagokat tekintve nagyon sok alternatíva áll rendelkezésre, így sokkal könnyebb a dolgunk, mint régen, mikor még nem volt ennyi kényelmi termék.



Hiszem, hogy a diétát tekintve nincs lehetetlen, minden ételnek meg lehet csinálni a tökéletes fehérjeszegény megfelelőjét, jól példázza ezt a cukkinihumusz receptje, melyben a magasabb fehérjetartalmú tahini is szerepel az összetevők között, mégis egy ideális fenilalanin tartalmú szendvicsfeltétet kapunk.

A sütőstúdió előtti napon bevásároltam az előzőleg összeállított nyersanyagkiszabát alapján, majd másnap reggel már az előkészített áruval vártam a diétázókat. Az egészen kicsiket még nem köti le annyira az ételkészítés folyamata, számukra inkább a kóstolás az inspiráló, így nekik különféle játékokkal, babasárokkal készültem. Mindenki kiválaszthatta, hogy mit szeretne készíteni, csapatban is lehetett dolgozni és öröm volt látni, hogy a diétát még most kezdő és tapasztaltabb anyukák, diétázók, kicsik és nagyok együtt dolgoznak.

A gombalevest felnőtt diétázók készítették el. A gomba mindig nagy kedvenc, tartalmas és ízletes fogás készíthető belőle fehérjeszegény virsli hozzáadásával. A receptben szereplő zöldségek hozzájárulnak a rostbevitelhez és a változatos étrend kialakításához, míg a növényi alapú tejföl helyettesítő segíthet az energiadúsabb étkezések összeállításában.

Nagy kedvencnek számított a répatorta-muffin, itt az anyukák és a dietetikus hallgatók együtt dolgoztak a recept elkészítésénél. Ez a desszert jó példája annak, hogy a PKU étrendben is készíthetők élvezhető, esztétikus és ünnepi desszertek speciális alapanyagok felhasználásával. A fehérjeszegény sütőkeverék és tojáspótló alkalmazása lehetővé teszi, hogy a recept a diétás előírásokhoz igazodjon, miközben a zöldség alapú sütemény segít az étrend változatosabbá tételében. A sárgarépa, a narancs és a fűszerek biztosítják a harmonikus ízvilágot, közben a növényi alapú mascarponekrém energiadúsabbá és élvezeti értékében gazdagabbá teszi a desszertet. A cukkinihumusszal azt szerettem volna szemléltetni, hogy a PKU étrendben is készíthetők könnyű, krémes és változatos és tápláló kencék. A grillezés során felszabaduló aromák, valamint a lime, fokhagyma és római kömény igazán harmonikus ízvilágot adnak a krémnek.

A legügyesebb szakácsokat séf oklevéllel tüntettük ki a nap végén, és csaptunk egy nagy közös PKU-s ebédet, ahol jóleső érzéssel töltött el, hogy a diétázóimmal közösen jóízűen fogyaszthattuk el az elkészített ételeket. A rendezvény végére egy morzsa sem maradt, ez számomra egy pozitív visszacsatolás.



Köszönöm szépen a Nutricia csapatának folyamatos támogatását, nélkülük ez a Sütőstúdió ebben a formában nem jöhetett volna létre. Hálás vagyok kollégámnak, dr. Rácz Gábornak is, aki most ugyan nem tudott jelen lenni, de folyamatos támogatásával motivál arra, hogy napról napra jobb legyek és fejlődjek. Nem utolsó sorban köszönöm kedves diétázóimnak és családtagjaiknak a részvételt.

# RECEPT

## KÓKUSZOS RÉPATORTA-MUFFIN

Gyüre Eszter dietetikus receptje a szegedi Loprofin Sütőstúdióból

### HOZZÁVALÓK:

#### Muffin:

Loprofin tojáspótló por  
(20 g por+80 ml víz)  
200 g barna cukor  
180 ml napraforgóolaj  
250 g Damin fehérjeszegény sütőkeverék  
100 g kókuszreszelék  
1 kávéskanál szódadikarbóna  
1 kávéskanál sütőpor  
1 csipet só  
1 teáskanál fahéj

gyömbér ízlés szerint  
(kandírozott vagy por)  
1 csomag vaníliás cukor  
210 g sárgarépa, hámozott  
1 db narancsból nyert  
narancshéj  
2 dl narancslé (100%-os)

#### Mascarponekrém:

400 g vegán mascarpone  
80 g porcukor  
100 g habtejszín  
1 csomag vaníliás cukor  
1 csomag habfix  
1-2 ek. keményítő



- 1 Melegítsük elő a sütőt 175 °C-ra (alsó-felső sütés)  
20 g Loprofin tojáspótló port keverjük el 80 ml vízzel csomómentesen, jól habosítsuk ki a barna cukorral, majd apránként csurgassuk hozzá a napraforgóolajat.
- 3 Egy muffinsütő formát béleljünk ki kapszlikkal és töltsük a formákba ¾-ig a masszát, ugyanis a sütik meg fognak emelkedni. 175 °C-on 25-30 perc alatt süssük készre, közben túpróbával ellenőrizzük.

- 2 A répákat tisztítsuk, hámozzuk meg, majd reszeljük le kislyukú reszelőn. Keverjük hozzá a tojásos keveréket, majd szitáljuk bele a száraz hozzávalókat, tehát a lisztet, szódadikarbónát, sütőport, fahéjat, vaníliás cukrot. Végül mehet hozzá a kókuszreszelék, a gyömbér és a narancs héja.
- 4 Miközben a muffinok hűlnek, elkészíthetjük a mascarponekrémet. A mascarpone-t a porcukorral, vaníliás cukorral, tejszínnel és 1-2 evőkanál keményítővel habosítsuk ki, ha szükséges, adjunk hozzá habfixet, majd tegyük a hűtőbe dermedni. Ezután tegyük a krémet habzsákba és kedvünk szerint dekoráljuk a muffinunk tetejét. Befejezésül dekorcukorral szórjuk meg. Kiszabott mennyiség alapján 21 db muffint kapunk (958 g összesen).



A kész muffin krémmel együtt:  
Phe: 35 mg/100 g  
Fehérje: 0,89 g/100 g

# TUDOMÁNY ÉS GONDOSKODÁS: BESZÁMOLÓ A „GLOBAL NUTRICIA METABOLICS EXPERT DAY” TUDOMÁNYOS SZAKMAI NAPRÓL

Szerző: Simon Erika dietetikus, Semmelweis Egyetem, Belgyógyászati és Onkológiai Klinika, Felnőtt gondozóközpont, [felnottpku@gmail.com](mailto:felnottpku@gmail.com)

Számomra a folyamatos fejlődés nemcsak egy „kötelező kör”, hanem a záloga annak, hogy a lehető legjobb, legnaprakészebb támogatást tudjam nyújtani Nektek a mindennapokban. Hiszek abban, hogy dietetikusként akkor tudlak Titeket valóban segíteni, ha én magam is ismerem és alkalmazom a nemzetközi tudományos jógyakorlatokat.

Nemrég abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy részt vehettem a hollandiai Utrechtben megrendezett Global Nutricia Metabolics Expert Day nevű konferencián. Ez a nap nemcsak a száraz adatokról szólt, hanem sokkal inkább arról, hogyan tehetjük a PKU-val és más ritka anyagcsere-betegséggel élők életét könnyebbé, szabadabbá és – ami a legfontosabb – boldogabbá.



A képen balról jobbra: László Annamária, Simon Erika, Gyüre Eszter, Dr. Rácz Gábor, Richter Éva.

Bár a budapesti felnőtt gondozóközpontból egyedül utaztam, a helyszínen igazi hazai csapat állt össze: nagy öröm volt a szegedi gyermekklinikáról Dr. Rácz Gábor gondozóorvossal és Gyüre Eszter dietetikus kolléganőmmel együtt fel dolgozni a látottakat és hallottakat.

Most pedig szeretném veletek is megosztani azokat a legfontosabb gondolatokat, amiket „útravalóul” hoztam haza.

## A PKU már nem (csak) a gyerekekről szól!

Az egyik legmeghatározóbb előadás számomra egy nagyon fontos tényre hívta fel a figyelmet: „A PKU már nem „csak” egy gyermekbetegség!” Ez egy hatalmas siker az orvostudomány és a diétetika számára is. A korai szűrésnek és a fegyelmezett diétának köszönhetően ma már Németországban például több felnőtt PKU-s él (közel 5550 fő), mint gyermek (kb. 1450 fő). **Ez a statisztika egy rendkívül pozitív üzenetet hordoz: a diéta működik!** Aki gyermekként megtanulja a helyes táplálkozást és a fehérjepótló tápszerek pontos használatát, az felnőttként is sikeres lehet a karrierjében, családot alapíthat és teljes életet élhet. Ugyanakkor diétetikusként látom az ezzel járó kihívásokat is. A felnőttkor új élethelyzeteket hoz: munkahelyi ebédek, utazások, függetlenedés a szülői háztól. Tobias Hagedorn, az ESPKU titkára is erről beszélt: a diétán túl az egész emberre, az idősödő PKU-s szervezetre és az életminőségre kell figyelnünk a gondozás során. A konferencián sokat beszélünk arról a kollégákkal, hogy a gondozásnak is változnia kell és olyan megoldásokra van szükség, amelyek illeszkednek a rohanó felnőtt életmódhoz. Utrechtben éppen ezekről a megoldásokról – például a diszkrétebb, praktikusabb tápszerekről és a rugalmasabb étrendtervezésről – tanultunk.

### Tudatosság és önállóság: A „Know & Grow” program tanulságai

Dr. Sophie Kurstjens, a berlini Charité Egyetem pszichológusa egy fantasztikus kezdeményezést mutatott be, amely a „Know & Grow” nevet viseli. Ez a projekt kifejezetten a gyermekeknek és tinédzsereknek szól, célja pedig az, hogy ők váljanak a saját életük és diétájuk szakértőivé.

Gyakran tapasztaljuk a gondozóközpontunkban, hogy a szülők – érthető módon – mindent meg akarnak oldani a gyermekük helyett. Azonban az önállóság felé vezető út az apró lépésekkel kezdődik. A konferencián bemutatott digitális és interaktív eszközök segítenek a gyerekeknek megérteni, miért fontos a diéta, anélkül, hogy az tehernek tűnne. Tudjuk, hogy a szülőknek néha nehéz kiengedni a kezükből az irányítást, hiszen ők azok, akik az első naptól kezdve grammra pontosan mérik az ételeket és menedzselik a gyermekeik életét. **De a konferencián látott kutatások is azt igazolják: minél hamarabb vonjuk be a gyerekeket játékosan a döntésekbe, annál magabiztosabb felnőttekké válnak!** Nem kell rögtön bonyolult dolgokra gondolni.

**Kezdjétek azzal, hogy közösen válogattok a boltban, vagy hagyjátok, hogy a gyermek válassza ki vagy készítse el az aznapi fehérjepótló tápszerét. A tinédzserek kezdjék el maguk menedzselni a kontrolljukat. Adják fel ők a vérmintájukat, kérjenek időpontot a kontrollra, vagy engedjük, hogy a rendszeres vizsgálatokon ők beszéljenek egyedül a gondozóorvosukkal, diétetikusukkal. Az önállóság érzése csökkentheti a szorongást és növeli a diéta iránti elkötelezettséget.**

Prof. Anita MacDonald és Dr. Alex Pinto adott elő a Birminghami Gyermekklinikáról, és a fehérjepótlók jövőjéről beszéltek. Vizsgálták a GMP (glikomakropeptid) alapú fehérjepótló tápszerek hatását és megállapították, hogy ezek nemcsak ízletesebbek lehetnek, de segíthetnek a jóllakottság érzés kialakulásában és az emésztés javításában is. Fontos üzenet volt, hogy figyelniünk kell arra, hogy ha csökkentjük a természetes fehérje napi mennyiségét, azt pótolnunk kell a speciális készítményekkel, hogy a szervezet minden építőkövet megkapjon. Emellett hangsúlyozták, hogy nem csak a fehérje számít: a csontok egészsége, a D-vitamin, a kalcium és a cink pótlása alapvető, melyek a fehérjepótló tápszerekben is megtalálhatók.

### A lélek és a család támogatása

Prof. Dr. Burcu Öztürk Hişmi Isztambulból egy olyan témát hozott, ami minden családot érint: a diagnózistól a hosszú távú menedzselésig tartó utat. Őszintén beszélt arról, hogy az anyagcsere zavarral élni nemcsak orvosi kérdés, hanem egy állandó pszichés készenlét. A „metabolikus krízistől való félelem” ott van a mindennapokban. A professzor asszony hangsúlyozta: a mi feladatunk szakemberként az, hogy felhatalmazzunk Titeket, hogyne csak „betegként” tekintsetek magatokra, hanem olyan partnerként, aki érti és uralja a saját állapotát. Ez a szemlélet segít csökkenteni a szorongást és növelni az önbizalmat, legyen szó az élet bármelyik területén meghozott döntéséről.

### MSUD és homocisztinúria: Figyelem a ritkább diagnózisokra is

A konferencián szó esett az MSUD-ról és a homocisztinúriáról (HCU) is.

- Prof. Alberto Burlina rávilágított, hogy az MSUD esetén a májátültetés óriási segítség, de nem jelenti a diéta végét: a figyelem és a szakmai kontroll a műtét után is megmarad. Sokan végleges megoldásként tekintenek a beavatkozásra, mégis az a tapasztalatuk, hogy a májtranszplantáció után bár nő a tolerancia, mégis előfordulhatnak aminosavszint ingadozások, és továbbra is szükség lehet speciális, BCAA-mentes fehérjepótló tápszerekre.
- Hind Alsharhan Kuvaitból pedig a metionin-szegény diéta fontosságát hangsúlyozta a homocisztinúriánál. Beszélt a korai szűrés jelentőségéről és arról, hogy a megfelelően tartott diétával a homocisztinúriával élők is teljes életet élhetnek, elkerülve a súlyos szövődményeket. Megnyugtató volt hallani, hogy a nemzetközi protokollok egységesek, így itthon is a legmodernebb elvek szerint tudunk segíteni Titeket.



## Mesterséges intelligencia az étrendünkben?

A konferencia egyik legmodernebb témája az MI (mesterséges intelligencia) szerepe volt az egészségügyben. Hania Szajewska professzor asszony előadása rávilágított arra, hogyan válik az MI a klinikai ellátásunk szerves részévé. Dietetikusként fontos látnom, hogy ez a technológia hogyan segíthet nektek, de azt is, hol vannak a korlátai.

Bár csábító a gondolat, hogy egy okos alkalmazás oldja meg helyettünk a diéta minden matekját, a professzor asszony óvatosságra intett minket. Íme a három legfontosabb „útravaló”, amit tőle kaptunk a technológia használatához:

- Jelentős hatás a gyógyításban: Az MI hatása a mindennapi orvosi és dietetikai munkára óriási lesz. Ez a Ti szempontotokból a jövőben még pontosabb és személyre szabottabb terápiás javaslatokat ígér.
- Kritikus szemlélet: Sajnos nem minden MI megbízható, mert a gép is tévedhet, ezért nem szabad vakon bízunk minden interneten talált „okos” megoldásban.
- Profi szűrők a biztonságért: Mi, szakemberek olyan tudatos értékelő eszközöket kell, hogy használjunk, amelyek segítenek nekünk kiszűrni a valóban hiteles technológiákat, mielőtt azokat a Ti ellátásotokba is bevonnánk.

Bár az MI egy izgalmas és hasznos segítőtárs lehet, a biztonságotok és a szakmai kontroll továbbra is az első helyen áll. Az emberi odafigyelést és a Ti egyéni igényeitek ismeretét egyetlen algoritmus sem pótolhatja, de mi azért tanulunk ezekről a rendszerekről, hogy a technológia legjavát fordíthassuk a Ti segítségetekre.

## Záró gondolatok

**Utrechtből azzal az útravalóval tértem haza, ami egyben a legfontosabb üzenetem is számotokra: a diéta nem korlát, hanem egy eszköz az egészségetekhez és a szabadságotokhoz.** A konferencia egyik legfőbb tanulsága az volt, hogy a közös munkánk célja már rég nem „csak” a jó fenilalanin vagy laboreredmény. A valódi cél az, hogy magabiztos, önálló felnőtteket lássunk, akik nem csupán követik a diétás előírásokat, hanem a saját életük és szükségleteik legjobb ismerőivé válnak.

Hatalmas élmény volt látni, hogy világszerte kutatók, orvosok és dietetikusok ezrei dolgoznak azon, hogy a Ti mindennapjaitok egyszerűbbek és teljesebbek legyenek. A tudomány rohamléptekkel halad, az élelmiszer-technológia egyre finomabb termékeket hoz létre, és az új, intelligens megoldások is a mi szakmai munkánkat segítik majd, hogy még pontosabb tanácsokat adhassunk nektek.

A mindennapok döntései a Ti kezetekben születnek. Mi itt vagyunk mellettetek, segítünk a tervezésben, az új ismeretek átadásában és a nehezebb időszakokban, de a valódi sikereket Ti éritek el nap mint nap. Merjetelek kérdezni, merjetelek tudatos döntéseket hozni, hiszen a PKU-val vagy más anyagcserezavarral együtt is Ti maradtok a saját sorsotok irányítói. Mi pedig azért tanulunk és fejlődünk, hogy ezen az úton minden segítséget megadjunk Nektek.

2026. április 27.

# FŐZŐCSKE, DE OKOSAN!

## RECEPT-VIDEÓK: FEHÉRJESZEGÉNY FINOMSÁGOK



Szerző: Kiss Erika dietetikus, Semmelweis Egyetem Bókay Gyermekklinika

Gratulálok az újonnan létrehozott Nutricia PKU Klub magazinhoz és ennek apropóján szívesen bemutatkoznék Nektek!

Kiss Erikának hívnak, dietetikus, jogi szakokleveles táplálkozástudományi szakértő vagyok, a Semmelweis Egyetem Bókay Gyermekklinika Anyagcsere központjának vezető dietetikusa.

Az elmúlt 33 évben a budapesti gondozóközpontban kiszűrt összes anyagcsere diétázót és a szegedi gondozóközpontból becsatlakozókat támogathattam diétájának beállításában, az egészséges élet megtartásában, a PKU-s lányokat, asszonyokat a terhesség alatti diétában. Számos edukáló programot, pl. sütő-főző stúdiót tarthattam, melyeket először én vezettem be Magyarországon és honosítottam meg csapatunknak, emellett több mint 100 tábor szervezésében, lebonyolításában vehettem részt.

Nagyon szeretem a szakmám, örömmel tölt el, ha látom, hogy tanácsaim segítségével egészséges életet tudnak élni azok, akiknek speciális diétát szükséges betartaniuk. De legyünk őszinték, nem könnyű betartani a javaslatokat minden nap, a sok csábításnak ellent mondani, valamint mindig megújulni, és változatosan étkezni.

Ehhez szeretnék segítséget nyújtani a Nutricia PKU Klub csapatával, akikkel olyan főzős-recept videókat készítettünk, mely receptek a világ minden táján megállják a helyüket, új ötleteket adva. Mivel én magam is nagyon szeretek utazni, új helyeket felfedezni, így a gasztronómiában is kedvelem az újdonságokat, melyeket szívesen átformálok diétás módon.

Gyertek velem! Főzünk együtt, készítünk fehérjeszegény finomságokat, melyeket PKU-sok, tirozinámiások, veleszületett anyagcsere diétázók, vesebetegek és átlag táplálkozásúak is jó étvággal fogyaszthatnak! Nyugodtan kérdezzetek, posztoljatok, ne felejtsetek el követni az oldalt, várjuk visszajelzéseiteket.

Összesen 14 receptet vettünk fel a legutóbbi forgatáson, ahol az alapvető technikák mellett egy szinttel bonyolultabb, de még mindig gyors, könnyen elkészíthető alaprecepteket rögzítettünk. Nézzük, melyek lettek ezek! Mivel minden recept fehérjeszegény, értelemszerűen ezt nem írom ki minden esetben:

1. Fehérjeszegény tészta főzése
2. Pirított kenyérkocka
3. Kenyrsütőformában sült kenyér
4. Hagyományos pizza
5. Party pizza falatok
6. Fagylalt, jégkrém, 3-féle módon
7. Lekváros, mogyorókrémes linzer
8. Kápiapaprikás tészta
9. Szendvicssütős kenyér natúr és töltött verzióban
10. Zöldségpörkölt
11. Jackfruit-pörkölt
12. Görögsaláta
13. Zöldségfasírt
14. Brokkolikrémleves kétféleképpen, normál módon és leveskészítő automatában

A recepteket a Nutricia Loprofin Sütőstúdió YouTube-csatornáján nézhetitek majd meg, valamint a szakmai oldalamon, a [kiss\\_erika\\_dietetikuson](#) is!



Ha elárulhatok néhány érdekes kulisszatitkot is, egy ilyen forgatást kb. egyhónapos előkészület előz meg. Minden egyes receptet amit kitalálok, otthon lefőzöm vagy megsütöm, és addig kísérletezem vele, amíg nem lesz olyan, mint a megszokott normál, vagy úgy is mondhatnám, amíg nem leszek elégedett vele. A pályám legelején, amikor megsütöttem az első PKU-s kenyerem, akkor még csak magyar kenyérpor állt rendelkezésre és keményítő, melyek keverékéből tizedik alkalomra sikerült elérnem a megfelelő minőséget.

Az első 1-2 kenyeret rögtön a kukába kellett dobnom, el nem tudom mondani, milyen csalódott voltam, mivel azt hittem, elsőre sikerülni fog. Meg kellett tapasztalnom, mennyire másként működik ez a lisztkeverék, mennyire csúszik az ember kezében gyúrás közben, mennyi folyadékot vagy zsiradékot érdemes hozzátenni, hogy a legoptimálisabb állagot találjuk el. A kezdeti nehézségek után szerencsére hamar elérhettem a pozitív visszajelzéseket, és már örömem lelhettem a kísérletezésben.



Szerintem nagyon sokat segített a szülőknek, gyerekeknek, amikor a PKU-s táborokban magunk, közösen sütöttük a kenyeret, péksüteményeket. Minden nap 10-15 kg kenyeret készítettünk, mellyel nemcsak az volt a célom, hogy legyen mit elfogyasztani, hanem a családok is könnyen szerezzenek tapasztalatokat.

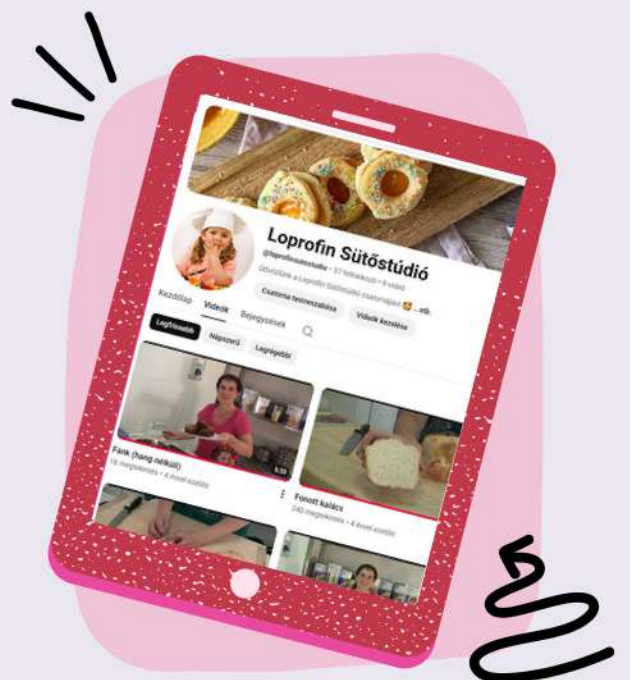
A forgatás egy teljes napot vett igénybe, ahol egy csapattal közösen készítettük el a videókat, ahol mindenkinek megvolt a saját feladata: az alapanyagok beszerzésétől, előkészítésétől, a finom zsüliennekre való vágástól a receptek elkészítéséig, a videók, fotók rögzítéséig, és a rengeteg digitális anyag megvágása, szerkesztése, feliratozása is szerves része a végeredménynek.



Remélem, Ti is olyan szeretettel fogadjátok, amilyen szertettel készítette csapatunk! Jó sütést, főzést kívánok Nektek, és nyugodtan jelezzétek, milyen recepteket szeretnétek legközelebb!

## HAMAROSAN

KÖVESD A NUTRICIA LOPROFIN  
SÜTŐSTÚDIÓ YOUTUBE  
CSATORNÁJÁT AZ ÚJ  
RECEPTEKÉRT!





**NUTRICIA**  
**Loprofin**  
Mix

Alacsony fehérjetartalmú lisztkeverék. Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer.



*Programok*

a PKU közösségben

## NYÁRI TÁBOR SZILVÁSVÁRADON!

A budapesti PKU Egyesület szervezésében idén ismét megrendezésre kerül a PKU nyári tábor!

Helyszín: **Szalajka Liget Hotel, Szilvásvárad**

Időpont: 2026. július 6–11.

A tábor az elmúlt években sok család számára jelentett felejthetetlen élményt, ezért nagyon várjuk, hogy idén is együtt tölthessünk néhány tartalmas és vidám napot.

A jelentkezési lapokat a tagsági e-mail címekre már kiküldtük.



Programok

a PKU közösségben

## NYÁRI TÁBOR TISZAKÉCSKÉN!

A Szegedi PKU Egyesület nyári tábora az idei évben Tiszakécskén a Barack Hotelben kerül megrendezésre.

4 szuper napot tölthetnek együtt a családok, közben számos szakmai és szabadidős programon vesznek részt. A fakultatív programok közül nagy népszerűségnek örvend a 1,5 órás lovaskocsis határjárás, melynek keretén belül felfedezzük Tiszakécskét, az esti zenés-fáklyás túra során pedig kvízfeladatokat kell megoldani - persze ez csak akkor sikerül, ha a családok kellőképpen tudnak sötétben tapogatózni.

Az úszószigetes programon felfedezzük a vadregényes Tiszát vízi járgányon keresztül, és olyan érintetlen helyekre is eljutunk, ahová csak a folyón keresztül vezet az út.

A tábor ideje alatt svédasztalos reggelit, ebédet, vacsorát biztosítunk a diétázóknak és családtagjaiknak.

A szálloda gyógy- és élményfürdővel épült egybe, így a vizes kalandokból és a relaxáló szaunaszeánszokból sem maradunk ki.

*Kép forrása: [barackresort.hu](http://barackresort.hu)*



Programok

a PKU közösségben

## NYÁRI TÁBOR ZALASZABARON!

Nyári tábor Kiss Erikával, diétázó gyermek számára. Elhelyezés tábori szálláson 6-8-10 ágyas szobákban. Minden szobához tartozik fürdőszoba és wc. Közös, egyszerű étterem, közös benti terekkel, és szenzációs kalandparki lehetőséggel, animátorokkal, akik a programokat biztosítják.

Turnusok:

2026. 08. 14-16.: családi hétvége

2026. 08. 16-21.: gyermektábor szülői kíséreléssel

Fontos tudnivalók:

- a le- és hazautazást mindenkinek megának kell megoldani (gondolkodunk valamilyen buszos megoldásban is)
- a tábor teljes időtartama alatt biztosított a diétás étkezés és ellátás, melyet én felügyelek Rozgonyi Orsival együtt
- a gyerekekkel egy szobában PKU/egyéb fehérjeszegény diétás gyerekek szülei, és/vagy PKU-s felnőtt diétázók lesznek, akik segítik, támogatják, irányítják a mindennapokat
- a napi fehérjepótló tápszerét mindenki maga hozza és biztosítja, de szívesen megszervezem a táborban a tápszeres ellátást is, ha a tábor előtt egy hónappal pontosan jelzi a szülő, hogy milyen tápszerből mennyit fogyaszt naponta a gyermek
- a programokért a tábor animátorai lesznek a felelősek, tavaly nagyon színvonalas, érdekes programokat állítottak össze, figyelembevéve az életkort, az időjárási körülményeket is
- a diétázó gyermek nemdiétázó testvérei is csatlakozhatnak 16 éves korig, 16 éves kor felett akkor, ha kísérői szerepet vállalnak
- a tábor részvételi díja teljesen ingyenes, csupán 1000 Ft a regisztrációs díj



A következő lapszámtól elindítjuk új rovatunkat Kérdezz bátran címmel!

**Van benned egy kérdés, amin már régóta gondolkodsz?**  
Legyen szó egészségről, életmódról vagy akár hétköznapi dilemmákról – **írj nekünk nyugodtan!**

A következő számban szakértők segítségével válaszolunk!



Kérdéseidet ide várjuk:  
[csodabogar@csodabogar.com](mailto:csodabogar@csodabogar.com)



**AJÁNLD FEL  
ADÓD 1%-ÁT!**

Segítsd a ritka  
anyagcsere betegséggel  
élők életét!

**Egyesület A Szegedi  
Anyagcsere Központ  
Gondozottjaiért**

Adószám: 19237996-1-04

Támogatásoddal hozzájárulsz  
egyesületünk működéséhez.  
Köszönjük!

**PALACKVISSZAVÁLTÁSSAL  
TÁMOGASD**

az Egyesület A Szegedi  
Anyagcsereközpont Gondozottjaiért  
Civil Szervezet tagjait!

**HOGYAN TÁMOGATHATSZ?**

- Váltsd vissza a műanyag, üveg és fém italcsomagolásokat a REpont automatánál!
- A visszaváltási díjat kérd felajánlásként egyesületünk részére!
- Ezzel közvetlenül támogatsz a Szegedi Anyagcsereközpont gondozottjait és programjainkat!

**VÁLTS VISSZA.  
VÁLTS JÓRA!**

MINDEN PALACK  
SZÁMÍT! ♥

**Egyesület  
A Szegedi  
Anyagcsereközpont  
Gondozottjaiért  
Civil Szervezet**

Együtt. Egymásért. Egészségért. ♥

**KÖSZÖNJÜK, HOGY SEGÍTESZ!** ♥

Kérjük, olvasd be az azonosító kódod, hogy közvetlenül a bankszámlánkra utalhassuk a visszaváltási díjat.

**OLVASD BE A QR KÓDOT,  
ÉS TÁMOGASD EGYESÜLETÜNKET!**

**Egyedi azonosító**  
Kérjük, osszad be az azonosító kódod, hogy közvetlenül a bankszámlánkra utalhassuk a visszaváltási díjat.

Egyesület A Szegedi Anyagcsere Központ Gondozottjaiért Civil szervezet

KÖRNYEZETEDÉRT ♥ EGÉSZSÉGEDÉRT ♥ KÖZÖSSÉGÜNKÉRT ♥

## AKIKRE BÜSZKÉK VAGYUNK



Ismersz valakit, aki valamiben igazán odatette magát? Vagy éppen Te magad vagy az?

Lehet szó sportról, tanulásról, munkáról, családról, barátságról, vagy akár egy menő hobbiról... Írd meg nekünk a sztorit, és lehet, hogy a következő lapszámban bemutatjuk!



Javaslataidat ide várjuk:  
[csodabogar@csodabogar.com](mailto:csodabogar@csodabogar.com)



**1 %-od  
nálunk**



**Adószámunk:  
19662594-1-42**



**30 éve**  
a hazánkban élő PKU-s és  
egyéb veleszületett  
anyagcsere-betegekért és  
családjaikért!

Váltsd vissza QR-kóddal  
és támogasd vele  
a Magyarországi PKU  
Egyesületet!



**Code card**

Scan code and return bottles or cans

PKU Egyesület



**Olvasd be a QR kódot!**

## ELÉRHETŐSÉGEK, KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK:

### **Budapesti gondozóközpont:**

Semmelweis Egyetem Gyermekklinika, Bókay utcai részleg (1083 Budapest, Bókay u. 54.)

Kezelőorvosok: Dr. Bókay János, Dr. Zsidegh Petra

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

### **Felnőttgondozás:**

Semmelweis Egyetem, Belgyógyászati és Onkológiai Klinika, 1083 Budapest, Korányi Sándor utca 2/a.

Kezelőorvos: Dr. Reismann Péter

Dietetikus: Simon Erika (tel.: 06/30-957-9990, e-mail: felnottpku@gmail.com)

### **Szegedi gondozóközpont:**

SZTE Gyermekgyógyászati Klinika, Anyagcsere-genetika Ambulancia

6726 Szeged, Temesvári körút 35-37., B épület,

Vérmintaküldési cím: SZTE Gyermekgyógyászati Klinika, Anyagcsere Laboratórium, 6701

Szeged, Postafiók 715

Időpontkérés: [diszpecser.pedia@med.u-szeged.hu](mailto:diszpecser.pedia@med.u-szeged.hu)

A rendelő telefonszáma: 06-62-54-55-66 (csütörtök kivételével)

Kezelőorvos: Dr. Rácz Gábor, asszisztens: Savanya Mónika

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

Támogasd adód  
**1%-ával, a**  
Magyarországi PKU Egyesületet

Szuperhősöknek is szükségük  
van segítségre

Adószám  
19662594-1-42

### **Magyarországi PKU Egyesület**

Tel.: 30/493-77-38

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

Adószám: 19662594-1-42

E-mail:

[pku@pkuegyesulet.hu](mailto:pku@pkuegyesulet.hu)

Alapítvány a

fenilketonúriás

gyermekekért:

<https://pkuegyesulet.hu/>

az-alapitvanyrol



A PKU Klub magazin megjelenik negyedévente, elektronikus formátumban.

Kiadó: Nutricia (Danone Kft.)

Felelős kiadó: Nutricia (Danone Kft.)

A kiadvány a Danone Kft. megbízásából készült.

A felhasznált képek forrása: Danone Kft., Shutterstock, valamint nyilvánosan elérhető weboldalak (pl. barackresort.hu).

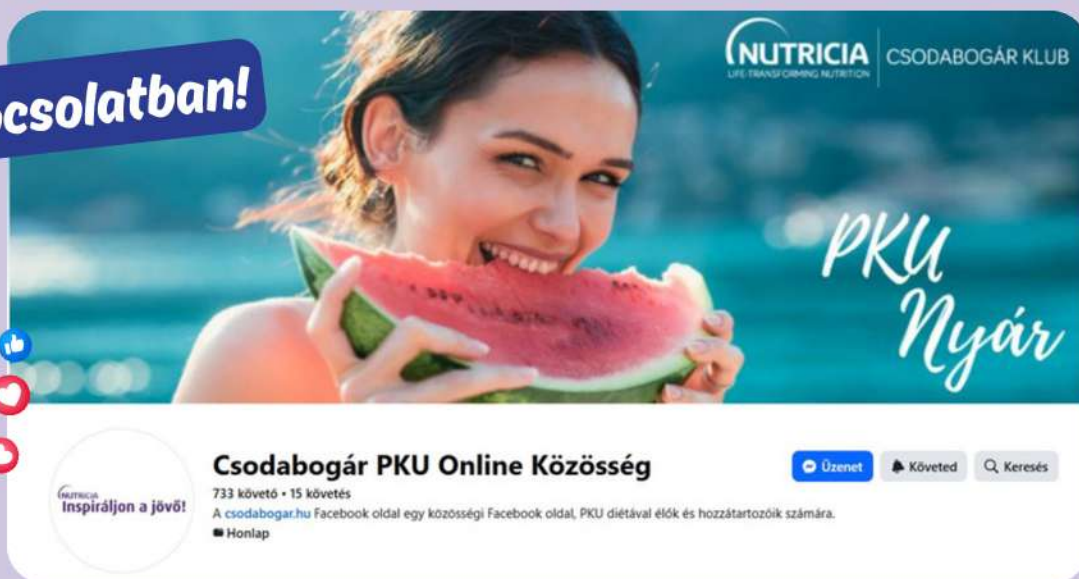
A cikkekhez kapcsolódó egyes képek a szerzők saját felvételei, amelyek az ő hozzájárulásukkal kerültek publikálásra.

Terjesztés: online, [www.csodabogar.hu](http://www.csodabogar.hu),

[www.facebook.com/csodabogar.hu](https://www.facebook.com/csodabogar.hu)

Kód: MET26ALLPAT60ONLHU Lezárás dátuma: 2026.06.01.

**Maradj kapcsolatban!**



## KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNKHOZ



Örömmel fogadjuk véleményed,  
visszajelzésed és ötleteidet!

[csodabogar@csodabogar.hu](mailto:csodabogar@csodabogar.hu)