

Klart du kan!

Så flott at du har bestemt deg for å starte med proteinerstatning igjen. For deg som har PKU er den en viktig del av lavproteindietten. En proteinerstatning skal tilføre kroppen aminosyrer som er nødvendige byggesteiner for kroppen. Den kan tas sammen med måltidene, og det er vanlig å ta den tre til fire ganger om dagen. **Det første du bør gjøre er å ta kontakt med ditt behandlende helsepersonell som vil gi deg hjelp og støtte for å finne en proteinerstatning som passer for deg.**

Ved å starte opp igjen med diettbehandling og proteinerstatning er det mange som opplever fordeler som blant annet:

- ✓ Mer energi og overskudd
- ✓ Bedre konsentrasjon
- ✓ Bedre hukommelse
- ✓ Bedre humør



Proteinerstatningene finnes i mange varianter:

Hvilken proteinerstatning som er riktig for deg må du diskutere med ditt behandlende helsepersonell. Utvalget er stort og innhold av kalorier, volum og smak varierer.

- ✓ Pulver som du blander til drikke. Her kan du variere væskemengden til ønsket konsentrasjon. Det er ulike sammensetninger i produktene og med ulike smaker.
- ✓ Flytende, drikkeklar proteinerstatning i porsjonsposer med mange ulike smaker
- ✓ Tabletter

GMP (Glykomakropeptid)-baserte proteinerstatninger er etter hvert blitt en etablert del av utvalget. GMP* er et biprodukt fra osteoproduksjon og har et naturlig lavt innhold av fenylalanin**.



4-trinns tilvenningsprogram

Vi foreslår en 4-trinns tilvenningsplan for å bli vant til å ta proteinerstatning igjen. Sammen med helsepersonell kan du selv velge hvor lang tid du skal bruke på de ulike trinnene. Noen bruker bare en dag mens andre bruker flere uker. Det er også vanlig å gå et trinn tilbake innimellom for å bruke mer tid i prosessen. Ditt behandlende helsepersonell vil alltid kunne gi deg støtte underveis i prosessen.

- ✓ Steg 1: Du er i gang! I dag skal du ta to små slurker av din proteinerstatning
- ✓ Steg 2: Ikke gi opp! I dag øker du mengden og tar litt mer enn i går
- ✓ Steg 3: Du er snart i mål! I dag øker du gradvis mengden proteinerstatning gjennom dagen. Kanskje klarer du å ta halvparten av full mengde til hvert måltid nå
- ✓ Steg 4: Du har klart det! Nå tar du din anbefalte mengde med proteinerstatning

Det er aldri for sent å starte opp igjen med proteinerstatning selv om det er lenge siden sist.

Trenger du noen å snakket med om dette kan du kontakte:

- ✓ Klinisk ernæringsfysiolog ved OUS Linn Helene Stølen, telefon 23 07 23 19.
- ✓ SSD (senter for sjeldne diagnoser), OUS, telefon 23 07 53 40.

*Personer med kumelkallergi kan ikke innta en GMP-basert proteinerstatning. ** GMP inneholder 18 mg phe/10 gram proteinekvivalenter

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun for pasienter som har resept på en PKU proteinerstatning fra Nutricia.