

## PKU-STORY

# MEIN LEBEN IN SPANIEN

Hallo liebe PKUler und die ganz Seltenen, in meinem letzten Artikel (Info Mag 2/20) habe ich euch von meinem Umzug nach Spanien und den ersten Tagen in Madrid erzählt. Heute möchte ich euch von meinem neuen und aufregenden Leben in Spanien berichten, denn dort gab es einige Hürden zu überwinden.

Nun lebe ich bereits seit fast einem Jahr in Spanien und auch wenn wir viele Hürden nehmen und einige Probleme lösen mussten, genieße ich jeden Moment meines neuen Lebens.

Die erste Zeit haben wir in Madrid in einer 75 m<sup>2</sup> großen Wohnung gelebt. Die Wohnung war leer und wir haben anfangs auf einer aufblasbaren Matratze geschlafen bis wir Möbel eingekauft hatten. Danach mussten wir unsere Dokumente bei der Behörde regeln. Man braucht in Spanien eine N.I.E Nummer (spanische Steuernummer), um legal leben und arbeiten zu können. Die Behörde ist langsam und man braucht viel Geduld dabei. Die ersten zwei Monate, bis Dezember 2019, habe ich wegen dieser langsamen Prozesse in Spanien nicht gearbeitet und hatte auch kein Recht auf eine Krankenversicherung. Das hieß für mich auch kein Recht auf Aminosäuremischungen (ASMs).

Madrid fand ich trotz allem umwerfend, so viele und große Parks und Wälder habe ich noch bei keiner Großstadt gesehen. Tipps für euch, wenn ihr mal in Madrid seid: Den Friedhof „San Isidro“ fand ich am spannendsten, weil dort der Adel von Spanien in Mausoleen begraben wurde. Die Architektur ist verblüffend. Das Stadion Santiago Bernabeu ist Weltklasse. Man kann in die Umkleidekabinen der Spieler hineinspazieren und ich habe die Umkleidekabine von Luka Modrić gesehen. Den Rasen darf man auch betreten. Echt spitze!

Die Zeit vertrieben wir uns zu Beginn mit unseren vier Freunden in Madrid. Wir sind gemeinsam Joggen in meinen Lieblingspark gegangen, haben gemeinsam gekocht und verbrachten Weihnachten auch gemeinsam in einem Dorf nahe Madrid. Unsere venezuelanischen Freunde hatten mir gezeigt, wie man ihre traditionellen Gerichte zubereitet. Leider konnte ich diese nicht essen, da sie zu viel Phe enthielten, außer Arepa. Die venezuelanische Arepa ist ein Teig ähnlich wie Fladenbrot,

das man in der Pfanne brät und mit Butter, Salami, Käse und / oder Gemüse befüllt. Da sie aber so zu viel Phe haben, mache ich mir mit Loprofin Kartoffelpüree eiweißarme Arepa und fülle sie dann mit Gemüse. Venezuelaner essen Arepa gerne zum Frühstück.

## *In Madrid unterwegs! Was man im Ausland essen kann!*

Vielleicht plant ihr ja auch eine Reise ins Ausland oder seid bereits in einem fremden Land und fragt euch was ihr essen könnt? Oder vielleicht wollt ihr auch einfach mal die internationale Küche zu euch nach Hause bringen? Vielleicht geht es euch da genauso wie mir:

“ Fritten kann ich einfach nicht mehr sehen und ich habe endlich mal Lust auf etwas gesundes Eiweißarmes. ”

Da ich mich ja in Madrid nicht wirklich auskannte, habe ich erst mal im Internet recherchiert und nach veganen Restaurants gesucht. Ich bin auch direkt fündig geworden. Der Trend in Richtung vegane Ernährungsweise nimmt zu und viele Menschen wollen sich gesünder ernähren. Dadurch gibt es für uns PKUler immer mehr Möglichkeiten, in einer fremden Stadt etwas zu Essen zu finden. Ich habe in dem veganen Restaurant eine Kürbis-





**ZUTATEN:**

- Loprofin Kartoffelpüree (40g)
- Wasser 200 ml oder nach Bedarf
- Salz
- Mais, Paprika, Champignons
- Mayo & Ketchup nach Geschmack

**Arepa aus Venezuela**

**TIPP:**

Die Zubereitung von den venezuelanischen Arepa könnt ihr euch hier anschauen



**PORTIONEN: 1**

**VON:** Dalibor





cremesuppe mit Teriyaki-Pilzen und Cashews sowie Jackfruit-Tapas bestellt. Das Essen war wirklich super lecker – herzhaft und leicht pikant. Mein Tipp für euch in veganen Restaurants: Bitte vermeidet Soja, Humus und Couscous. Diese sind nicht eiweißarm und werden häufig in veganen Restaurants verwendet.

### Coronakrise

Nach ca. zwei Monaten in Madrid habe ich eine Arbeit bei einer Medienagentur im Vertrieb aufgenommen. Keiner wusste damals, dass sich die Welt bald verändern würde. Spanien wurde vom Coronavirus stark betroffen. Schon gegen Ende Februar und Anfang März hatte sich die Lage in Spanien verschlechtert, dass 100.000 Madrider ihre Arbeit verloren. Darunter leider auch ich. Wir waren alle in Quarantäne. Es war einfacher für diejenigen, die in einem Haus lebten, aber wir waren in Wohnungen ohne Balkon oder Garten eingesperrt und durften nicht rausgehen. Und ohne Job fand ich die Quarantäne noch extremer. Ich habe mich gleich auf neue Arbeitssuche begeben und war bereit irgendeine Arbeit irgendwo in Spanien aufzunehmen, auch wenn es heiß, wir sollten umziehen. Zum Glück fand ich nach drei Wochen einen neuen Job als Business Development Manager in einer globalen Marketing & Sales Agentur im IT-Bereich. Die Firma hat ihren Sitz in Barcelona und wir mussten dorthin umziehen, sobald die Coronakrise es uns erlauben würde.

### Nächster Schritt: Meine Phe-Werte verbessern

An meinem letzten Arbeitstag bei der Medienagentur in Madrid habe ich meinen PKU Arzt im Stoffwechselzentrum in Madrid besucht. Wegen des Coronavirus musste ich eine Maske tragen und die Ärzte haben meine Körpertemperatur gemessen, bevor sie mir das Blut entnommen haben. Ich finde es klasse, dass PKUler in Spanien elektronische Rezepte für ASMs bekommen, die ein Jahr gültig sind. Man muss nur in der Apotheke seine Produkte bestellen. Es hat allerdings ein bisschen länger gedauert als sonst bis ich mein Nutricia Lophlex LQ erhielt. Die Spanier haben schon eine größere Auswahl an eiweißarmen Produkten als in Kroatien, aber durchaus weniger als die PKUler in Deutschland. Es gibt auch eine geringere Auswahl an ASMs in Spanien im Vergleich zu Deutschland. Eine Diätassistenz gab es in Madrid auch nicht. Mein Arzt in Madrid hat mit mir auf Spanisch geredet, so dass ich nur jedes zweite und dritte Wort verstanden habe. Er hat mir als Ziel gesetzt, meine Blutwerte von 10 auf 8 mg/dL zu senken. Eingesperrt in der Wohnung durch die Corona-Einschränkungen stellte dies eine große Herausforderung dar und meine Disziplin, auf meine Diät zu achten, wurde ganz schön auf die Probe gestellt.

### In der Krise eiweißreichen Lebensmitteln widerstehen

Euch geht es bestimmt manchmal auch so, dass ihr gerade bei Stress oder in Problemsituationen und vielleicht auch vor allem in Zeiten wie der Coronakrise eure PKU Diät stark lockert. Die Frage, die uns alle dabei immer wieder beschäftigt ist - wie kann man eiweißreichen Lebensmitteln widerstehen? Mir ging es eingesperrt in der Wohnung wegen der Corona-Einschränkungen nicht anders.

“ Ich führe nun wieder ein Essens-Tagebuch. ”

Aber ich führe nun wieder ein Essens-Tagebuch, das ich vor meinen Arztterminen, meinem Arzt zukommen lasse. Obst und Gemüse sowie eiweißarme Lebensmittel sind dabei sozusagen

„Free-Food“, die berechne ich nicht, alles andere, wie z.B. Joghurt, Fertiggerichte mit Nudeln, Süßigkeiten und Knabberien wie Chips wird berechnet. Ich hatte durch Corona mehr Zeit zum Kochen. Dadurch konnte ich vieles ausprobieren und habe ein erstklassiges veganes Rezept für Tostones aus dem sonnigen Venezuela entdeckt. Es ist ganz einfach nachzukochen. Wenn ich es schaffe, schafft es jeder!

Wenn man als Erwachsener mit „Nicht-PKUlern“ zusammenlebt, ist mein Tipp für euch am besten einen eigenen Schrank/Regal für seine eiweißarmen



Lebensmitteln zu haben, weil man dann gar nicht die eiweißreichen Lebensmittel im anderen Schrank sehen muss. Zusätzlich hilft es, die „Nicht-PKUler“ zu bitten, auf die Mengen der Lebensmittel im Kühlschrank acht zu geben und dich im Auge zu behalten. Und zuletzt ist es am besten, sobald man den Kühlschrank öffnet und in Versuchung kommt, einfach laut „NEIN“ zu sagen und ohne Überlegen, den Kühlschrank zu schließen. Belohne dich dafür mit einem eiweißarmen Snack oder Loprofin Würstchen! So mache ich das immer.

**ZUTATEN:**

- 1 Kochbanane
- 1 Tomate
- 1 Straußchen Koriander
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz nach Geschmack

**Tostones**

**TIPP:** Die Zubereitung der Tostones könnt ihr euch gerne hier anschauen

**PORTIONEN: 1**

**VON: Dalibor**

**ZUTATEN:**

- 150g Loprofin Damin Backmischung eiweißarm
- 300g gekochte Kartoffeln
- 30g Margarine
- Sonnenblumenöl
- getrocknetes Basilikum
- Salz
- Gemüse nach Geschmack

**Gnocchi**

**PORTIONEN:** 2

**TIPP:**

Wie ich dieses Gericht zubereite und noch viele weitere tolle Rezepte findet ihr ebenfalls bei Nutricia Metabolics D-A-CH auf Facebook

**VON:** Dalibor

In der Coronakrise stellte ich mir auch oft die Frage, wie man ein Gericht wie z. B. Nudeln selbst herstellen kann. Das abgebildete Rezept ist auch total einfach und gut in der eigenen Küche anzufertigen.

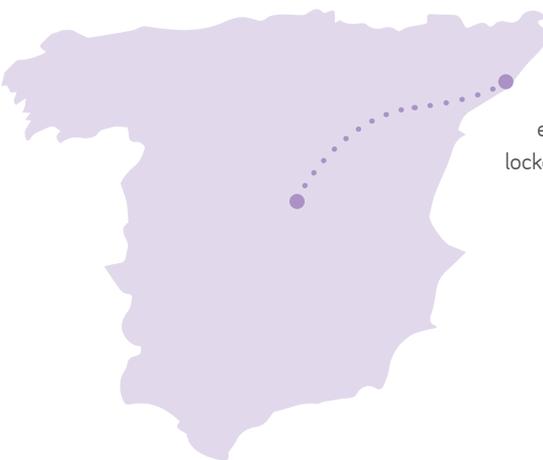


### Austausch ist wichtig: PKU Verein Madrid

Austausch mit anderen PKUlern finde ich immer wichtig und hilfreich. Deshalb habe ich mich gleich nach meiner Ankunft in Madrid dem Madrider PKU Verein ASFEMA angeschlossen. Ich habe einige PKU Familien aus Madrid kennengelernt und der Austausch tat mir wie immer sehr gut. Leider konnten wir uns bei ASFEMA nicht häufig treffen aufgrund der Maßnahmen gegen Corona. Weiterhin finde ich den Austausch mit anderen PKUlern über die Nutricia Metabolics Info-Lounge toll. Hier könnt ihr mich auch immer mal wieder „persönlich“ treffen, da ich dort auch ab und zu über interessante Themen berichte.

### Barcelona wir kommen!

Wegen meines neuen Jobs mussten wir dann also nach Barcelona umziehen, sobald die Maßnahmen gegen Corona nachließen. Im Juni war es dann soweit und wir sind wieder umgezogen. Hola Barcelona! Wir mussten wieder den Stress mit der Wohnungssuche durchhalten. Ich bin für eine Woche nach Barcelona gereist, um Wohnungen zu besichtigen und wieder hatten wir Glück. In dieser Woche hatte ich den Mietvertrag schon unterzeichnet und wir sind mit all unseren Möbeln an einem Wochenende umgezogen. Barcelona hat einen sehr schönen kilometerweiten Strand im Osten und ist vom Norden, Süden und Westen von Hügeln umgeben. Die Architektur ist anders als in Madrid, irgendwie älter und meistens Flachbau. Es gibt hier viele Tennis-, Fußball- und Basketballplätze. Man kann auf den Hügeln Bergwandern gehen. Viele Bars und vegane Restaurants gibt es hier auch. Die Leute sind locker drauf.



### Die Stoffwechselbetreuung in Barcelona

Ich fand es merkwürdig, dass meine Krankenversicherung aus Madrid nicht in Barcelona gilt. Hier hieß es, ich solle einen neuen PKU Arzt aufsuchen, eine PKU Kontrolle machen und mir von ihm ASMs verschreiben lassen. Katalonien ist ein autonomes Land und deswegen muss ich hier alles mit der Bürokratie erneut machen. Der Unterschied zum Stoffwechselzentrum in Madrid ist, dass ich in Barcelona eine Diätassistentin habe und ich habe ihr bereits alle meine PKU Unterlagen von Madrid zugesandt, um einen Termin für eine Kontrolle zu bekommen. Zum Glück habe ich genügend Vorrat von ASMs zu Hause, um auf die Behörde warten zu können. Wie meine Kontrolle dort abgelaufen ist, berichte ich euch dann. Ich bin schon gespannt, wie meine Phe-Werte sein werden.

Ich habe trotz Corona weiter nach Arbeit gesucht, musste wieder umziehen und viele Hürden nehmen. Aber langsam lenken wir unser Leben in Spanien in die richtige Richtung und stehen auf unseren eigenen Beinen. Es ist toll, trotz PKU so viel geschafft zu haben: PKUler rocken die Welt!!! }



“ Es ist toll, trotz PKU so viel geschafft zu haben. PKU'ler rocken die Welt! ”