



STORY FOR ADULTS

WIEDEREINSTIEG IN DIE EIWEISSARME ERNÄHRUNG



Sie kennen das **Wiedereinsteigerprogramm** noch nicht? Dann gleich hier informieren und anmelden.

Kathrin ist 35 Jahre alt und PKUlerin. Nach der Geburt ihres kleinen Sohnes hat Kathrin erst einmal eine Pause in der eiweißarmen Ernährung einlegen wollen. Ab diesem Zeitpunkt ging es mit der eiweißarmen Ernährung dann bergab, gefolgt von Versuchen wieder einzusteigen. Aber schon nach kurzer Zeit war sie wieder frustriert und gab auf. Gerade durch den Familienalltag war es für sie schwer wieder einzusteigen. Knapp 5 Jahre nach der Geburt ihres Sohnes hat sie dann mit Hilfe unseres Wiedereinsteiger-Programms einen Neustart in die eiweißarme Ernährung gewagt und war erfolgreich!

Kathrin wie ging es dir ohne eiweißarme Ernährung und wie geht es dir heute?

Als ich mich nicht eiweißarm ernährte lagen meine Phe-Werte sicherlich oft weit über 20 mg/dl. Meine Vergesslichkeit und mangelnde Konzentration habe ich zu der Zeit nicht auf die hohen Phe-Werte bezogen. Als meine Phe-Werte mit dem Wiedereinstieg in die eiweißarme Ernährung wieder abzusinken begannen, merkte

ich, dass ich mich morgens nicht mehr so „schlaftrunken“ fühlte, denn ich habe mich mit hohen Werten fast jeden Morgen fertig und wie verkatert gefühlt. Vorher war ich dauernd müde – abends war ich gegen 20 bis 21 Uhr so müde, dass ich nur noch ins Bett wollte.

“ Eine meiner größten Herausforderungen war die Motivation dranzubleiben. ”

Mit niedrigeren Phe-Werten merkte ich auch, dass ich wieder motivierter wurde, bei der eiweißarmen Ernährung zu bleiben, weil ich spüre, wie gut es mir damit geht. Ich ernähre mich jetzt seit fast einem Jahr wieder eiweißarm ohne das Gefühl, dass mir etwas fehlt und mit besserem Lebensgefühl, weil es mir mental und körperlich einfach besser geht.

Was waren deine größten Herausforderungen?

Eine meiner größten Herausforderungen war die Motivation dran-zubleiben. Wenn ich wieder mal einen Einstiegsversuch machte, dann wollte ich alles gleich richtig und sehr eiweißarm machen, also von 0 auf 100. Das führte immer wieder dazu, dass ich nach einigen Tagen wieder gefrustet war und aufgehört habe. Schwierig war für mich zusätzlich, dass ich unter Stress eine „emotionale Esserin“ bin und in solchen Momenten meine eiweißarme Ernährung vernachlässige. Das hat mich dann weiter heruntergezogen. Als Mama war es für mich auch schwierig für die Familie zu kochen und mir gleichzeitig etwas für mich einfallen lassen zu müssen. Wenn ich es eilig habe kehrt schnell Eintönigkeit in meiner Lebensmittelauswahl ein, die mich auch sehr frustriert.

Was sind deine Empfehlungen für den Wiedereinstieg, Kathrin?

Das Wiedereinsteiger-Programm von Nutricia Metabolics hat mir sehr geholfen. Ich fand es großartig, dass ich mich auf das Wiedereinsteigerprogramm verlassen konnte! Jede Woche bekam ich eine oder mehrere Mails mit Inspirationen, Rezepten, Infos zu Lebensmitteln und vielem mehr. Dazu gab es konkrete Vorschläge, mit denen ich Schritt für Schritt eiweißärmer essen konnte.

“ Ich fand es großartig, dass ich mich auf das Wiedereinsteigerprogramm verlassen konnte! ”

Den schrittweisen Wiedereinstieg in die eiweißarme Ernährung – also der Einstieg mit einer vegetarischen Ernährung, dann vegan und dann schrittweise ergänzt mit eiweißarmen Lebensmitteln fand ich genau richtig. Das nahm den großen Druck raus und ich konnte schauen, wie es persönlich am besten passt und wie ich mich am besten umgewöhnen kann.

Auch ganz toll und motivierend empfand ich, dass ich im Wiedereinsteiger-Programm Kontakt zu einem „Diät-Buddy“ (Paten) bekommen konnte. Mit jemanden über die eiweißarme Ernährung zu schreiben und sich austauschen zu können ist gerade für PKU-ler, die längere Zeit die Entwicklungen der Produkte, Aminosäu-

renmischungen etc. nicht verfolgt haben eine gute Möglichkeit, ihr Wissen aufzufrischen und sich individuelle Unterstützung zu holen. Ich habe mich nach dem Programm direkt bereit erklärt, als Pate zu fungieren und freue mich auf meinen Einsatz!

Eine Ausrede von mir war, dass die eiweißarme Ernährung nicht schmeckt. Aber ich konnte mich selbst vom Gegenteil überzeugen. Ich habe inzwischen für eigentlich alle Lebensmittel, die ich gerne mag, passende eiweißarme und leckerere Alternativen gefunden.

Mein letzter Tipp für euch: Das Umgewöhnen von Essgewohnheiten, die zum Teil über Jahre eintrainiert wurden, brauchen Zeit. Nehmt euch die Zeit, die ihr benötigt und geht Schritt für Schritt. Informiert euch regelmäßig über neue Produkte, Aminosäurenmischungen, neue Rezepte und haltet Kontakt zu PKU-ern – das geht heutzutage auch prima über Facebook, Instagram, WhatsApp und Co.!



Kennen Sie schon den **AminoScout4PKU**? Gleich hier die passende Aminosäurenmischung für Sie finden.



Pate gesucht?

- ☎ per Telefon: +49 (0) 800 747 737 99 (gebührenfrei aus D-A-CH)
- ✉ per E-Mail: info@nutricia-metabolics.de
- 📞 per WhatsApp: Name: Nutricia Metabolics
+49 (0) 69 719 135 4600

Suchen Sie auch einen **Paten zur Unterstützung** bei Ihrer eiweißarmen Ernährung in der PKU? Dann melden Sie sich doch gleich bei der Helpline:

