

PKU STORY

ENDE GUT – ALLES GUT!

Nach 40 intensiven Wochen war es Mitte Oktober 2021 endlich soweit und unsere Tochter erblickte das Licht der Welt. Wie es mir in dieser so besonderen Zeit erging und wie das Leben mit zwei Kindern und PKU so läuft, darum geht es in diesem Artikel.



Fotografie: Jennifer Szizek



Hier geht's zu Eleas Instagram-Profil [happy.baby.news](https://www.instagram.com/happy.baby.news)

In der Sommer-Ausgabe durfte ich euch bereits einen kleinen Einblick in mein Leben mit PKU geben und auch im Podcast (den Nadja und ich im Mai vergangenen Jahres gestartet haben) sowie auf Instagram, konnte man meine zweite Schwangerschaft hautnah mitverfolgen.

Auch wenn diese neun Monate eine echte Herausforderung waren und sich wie Tag und Nacht zur ersten Schwangerschaft verhalten haben, blicke ich mit Stolz zurück. Ich hatte viele schwangerschaftstypische Beschwerden vom zweiten bis zum letzten Monat und hätte im Vorfeld nie gedacht, dass die eiweißarme PKU-Diät mein kleinstes Übel sein wird. Durch diese Zeit habe ich viel über mich gelernt, wie stark ich bin, dass ich über mich hinausgewachsen bin.

Mein Wunsch, anderen PKU-Mamis und die, die es werden wollen, daran teilhaben zu lassen und ihnen Mut zu machen,

ist von Woche zu Woche stärker geworden. Diät zu halten war beim zweiten Mal wirklich einfach und ich bin überzeugt, dass sie mit der richtigen Unterstützung und Motivation für jeden machbar ist. Natürlich hatte ich den Vorteil, schnell hintereinander schwanger geworden zu sein und alle meine Lieblingsrezepte noch kannte. Daher bin ich zügig wieder mit der Diät zurechtgekommen. Auch wenn der lang ersehnte Anstieg der Phe-Toleranz auf sich warten ließ, kam ich lange sehr gut mit nur 500 mg Phe zurecht und habe die ganze Schwangerschaft über nichts vermisst.

Beim zweiten Mal vergeht natürlich ein bisschen der Zauber des Neuen und Unbekannten, aber ich genoss die Vorteile, weniger aufgeregt und besser vorbereitet zu sein. Die Geburt ging zum Glück sehr schnell, da mein Körper die ganzen Ab-

läufe noch gespeichert hatte. Auch das Stillen hat von Anfang an gut geklappt und ich war begeistert von der Betreuung im Krankenhaus und wie auf meine eiweißarme Ernährung Rücksicht genommen wurde. Im Laufe des ersten Tages erschien die Diätassistentin und ging mit mir jede einzelne Mahlzeit der kommenden Tage durch. So konnte ich sicherstellen, dass ich nach der Geburt nicht zu viel Phe zu mir nehme. Ich habe ein Protokoll über meine Blutwerte geführt, die erstaunlich gut waren, direkt nach der Geburt und die Tage danach.



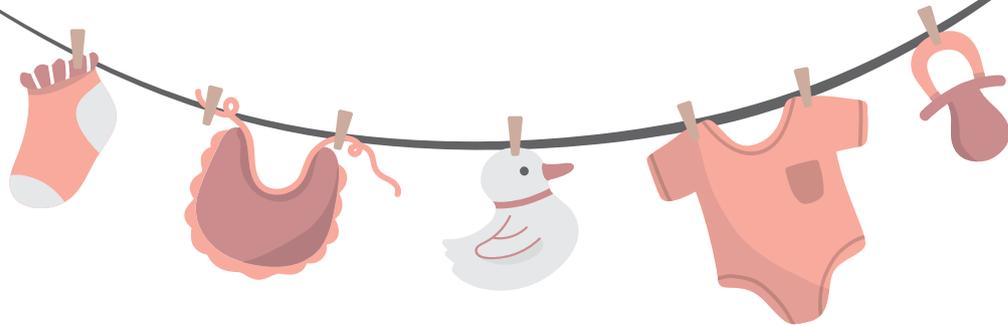
In den Podcastfolgen **Nutricia Metabolics meets Glückskind** auf www.nutricia-metabolics.de/service/podcasts könnt ihr noch mehr erfahren.

Jetzt sind wir 4

Mittlerweile sind wir angekommen in unserem Familienleben zu viert und ich genieße wirklich jeden Tag so gut es geht. Hätte mir jemand in der Schwangerschaft gesagt, dass die Zeit zwar hart sein wird, ich dafür jedoch ein Traum-Baby und eine leichte Geburt haben werde, wäre ich wahrscheinlich noch entspannter gewesen. Es läuft glücklicherweise alles viel einfacher als ich gedacht hätte und ich bin begeistert, wie verbunden ich mit meiner so braven, kleinen Tochter bin. Ich habe in den ersten Wochen gelernt, wie wichtig Routine für das ältere Geschwisterchen ist und dass vieles, das unerwartet eintritt, auch wieder vergeht.



Fotografie: Jennifer Szizek



Das Einzige was in unserem neuen Alltag manchmal nicht so klappt, wie ich es mir wünsche, ist die Diät. Oft komme ich vor 13 Uhr nicht dazu, etwas zu essen und dann muss es schnell gehen. Dann greife ich manchmal zu Lebensmitteln, die einen hohen Eiweißgehalt haben und ich verliere den Überblick, wie viel Phe ich schon gegessen habe.

Meine Aminosäuremischung nehme ich nach wie vor so gut es geht, da ich das Gefühl habe, dass sie eine direkte Auswirkung auf meine Milchbildung hat. Des Weiteren habe ich an Tagen, an denen ich meine Phe-Toleranz weit überschritten hatte, gemerkt, dass mein Nervenkostüm sehr dünn war und alltägliche Situationen mich plötzlich überforderten. Auch wenn es schwerfällt, ist die Diät für mich trotzdem das einzige Mittel, um im Hier und Jetzt belastbar und agil zu bleiben.



FotografIn: Jennifer Snizek

“ Die Diät ist das einzige Mittel, um agil und belastbar zu bleiben. ”



FotografIn: Jennifer Snizek

Der Plan für das Jahr 2022

Mein Plan für 2022 ist es mich wieder in meinem Körper wohlfühlen, viel Sport zu machen und Yoga zu unterrichten. Außerdem möchte ich beruflich wieder durchstarten und euch mit auf meine Reise nehmen.

Ich wünsche mir sehr, PKUlern und Mamis weiterhin ein Licht sein zu dürfen und sie in ihren Zielen und Herausforderungen zu unterstützen. Bei allen, die mir bereits im letzten Jahr geschrieben und mir ihr Vertrauen geschenkt haben, möchte ich mich nochmal von Herzen bedanken.

Wir haben bereits viele spannende Themen und Beiträge für unseren Podcast Nutricia Metabolics meets Glückskindt gesammelt und vorbereitet und freuen uns sehr, mit euch weiterhin in den Austausch zu gehen.

Abschließend möchte ich euch mit auf den Weg geben, dass in diesem Leben nichts unmöglich ist und wir selbst die Schaffer unserer Realität sind. Ich glaube fest daran, dass wir mit unserer Stoffwechselstörung etwas ganz Besonderes sind und alles, was wir uns vornehmen, auch erreichen können.

Namasté

Euer Glückskindt Elea

}



Ihr findet alle aktuellen Folgen auch unter Eleas **Spotify** Account.