

## PKU-STORIES

# EIN BESONDERER MOMENT: DIE ERSTE EIGENE WOHNUNG

Die erste eigene Wohnung ist ein großer Schritt, vor allem mit einer seltenen erblichen Stoffwechselstörung. Hier erfährst Du, wie man gut organisiert das heimische Nest verlässt und in den eigenen vier Wänden sein eigener Herr sein kann, frei von den Regeln der Eltern. Egal ob die erste eigene Wohnung, die erste gemeinsame Wohnung mit dem Freund oder Freundin oder eine WG – wenn man von zu Hause auszieht, ist einiges zu erledigen. Um die neu gewonnene Unabhängigkeit in vollen Zügen genießen zu können, ist es wichtig, gut vorbereitet und organisiert zu sein.

**S**PEZIELLE DIÄT AUCH OHNE ELTERN VOLL IM GRIFF  
In der ersten eigenen Wohnung bist Du auf Dich alleine gestellt. Das lässt sich aber auch mit einer eiweißarmen Diät vereinbaren, wenn Du ein paar Dinge dabei, in Bezug auf Deine Stoffwechselstörung, beachtest. Denn das Schleifenlassen der Diät und auch unregelmäßiges Essen und Trinken können einen starken Einfluss auf Dein Gewicht, Deine Gesundheit und auch Deine Lebensqualität nehmen. Bedenke dabei „YOLO“ – you only live once“, nur mit noch mehr Spaß, wenn man gesund und fit ist. Sicher

stehen Dir auch Deine Eltern weiterhin mit Rat und Tat zur Seite, falls es mit der Ernährung doch mal nicht so klappt. Auch unsere Helpline unterstützt Dich gerne und steht zur Klärung Deiner Fragen zur Verfügung.



Mittlerweile gibt es wirklich leckere Produkte, vor allem das Brot! Und auch viele Supermärkte bieten immer mehr an. Außerdem unterstützt mich jeder in meinem Umkreis.



### WIE PLANE ICH DIE DIÄT IM ALLTAG?

Stelle Dir morgens oder abends Deine Mahlzeiten selbst zusammen. Weil es umständlich sein kann, jeden Tag selbst zu kochen, kannst Du das Mittagessen z.B. am Abend vorher vorkochen und einfrieren. Oder Du kochst mehrere Portionen und frierst diese dann portionsweise ein. Wenn Du aufwendigere Mahlzeiten schon am Wochenende vorbereitest und im Tiefkühlfach lagerst, brauchst Du sie nur noch auftauen und erwärmen. Für eine eiweißarme Diät findest Du unter [www.nutricia-metabolics.de/rezeptideen/eiweissarme-rezepte](http://www.nutricia-metabolics.de/rezeptideen/eiweissarme-rezepte) tolle Rezepte und Ideen.

### GEEIGNETE LEBENSMITTEL IM SCHRANK HABEN

Versichere Dich, immer genügend und auch die richtigen Lebensmittel im Küchenschrank vorrätig zu haben. So kannst Du nicht in Versuchung kommen, z.B. bei Hungerattacken nicht geeignete Lebensmittel von Deinen WG-Mitbewohnern zu stibitzen oder unbewusst zu essen.

Um täglich gut versorgt zu sein, gibt es von Loprofin viele

## CHECK-LISTE

### Wichtige Formalitäten

- ✓ Zeitnah den neuen Wohnsitz beim örtlichen Einwohnermeldeamt anmelden
- ✓ Adressänderung bei Behörden, Ämtern und weiteren Institutionen melden und Nachsendeservice bei der Post beantragen

### Allgemeine Tipps

- ✓ Termin festlegen, Urlaub beantragen, Helfer organisieren
- ✓ Im Vorfeld Umzugskartons packen und beschriften
- ✓ Möbelstellplan anfertigen
- ✓ Telefon und DSL frühzeitig anmelden
- ✓ Ggf. Versicherungen abschließen
- ✓ Transport organisieren

„Endlich Pizza zum Frühstück“  
– Lennard, 19

„Das Zimmer aufräumen, wann ich es will“  
– Jan, 19

„Meine Diät selbst im Griff haben und selbständig sein“  
– Annika, 21

„Morgens ewig ausschlafen, ohne dass einer meckert“  
– Felix, 18



unsere erste Wohnung :)

spezielle eiweißarme Lebensmittel wie frisches Brot, Brötchen, Pasta, Wurstwaren und Süßigkeiten. So ist es auch für Kochanfänger ganz einfach z. B. Kartoffelpüree mit Würstchen zu machen. Wer aber gerne richtig kochen und backen lernen möchte, für den bieten wir auch kostenlose Kochkurse an. Infos und aktuelle Termine findest Du in unserem Eventkalender auf [www.nutricia-metabolics.de/news-events/eventkalender](http://www.nutricia-metabolics.de/news-events/eventkalender).

- Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas mineralstoffreiches Mineralwasser, so kannst Du je nach Trinkmenge, z. B. den Calciumbedarf decken.
- Als Nachtisch ist ein Stück Obst, wie ein Apfel oder eine Birne, schnell zur Hand und gegessen.
- In Fastfoodrestaurants gibt es mittlerweile auch immer mehr „gesündere“ Angebote, wie Obst, Gemüse-Wraps usw., aus denen Du wählen kannst.
- Mache Dein Fastfood doch auch mal selbst! Geht ganz einfach mit unseren Rezepten wie z. B. **Currywurst mit Pommes** oder die **Blitz-Pizza** und noch viele mehr.



Blitz-Pizza



Currywurst

#### SPEZIALNAHRUNG NICHT VERGESSEN

Zu guter Letzt: Denke an Deine Spezialnahrung wie z. B. die Aminosäurenmischung. Falls das bisher Deine Eltern übernommen haben, lass Dir von Deinen Eltern zeigen, wie du die Spezialnahrung zubereitest, z. B. welche Menge Du benötigst oder worauf Du speziell achten musst. Bei einer verschreibungsfähigen Spezialnahrung denke außerdem immer rechtzeitig daran, Dir beim Arzt ein **neues** Rezept ausstellen zu lassen und das Produkt bei der Apotheke abzuholen, sodass Du durchgehend versorgt bist. }

#### WENN'S MAL SCHNELL GEHEN MUSS

- Achte auf den Eiweißgehalt von Fertiggerichten wie Suppen oder Fix-Gerichten aus der Tüte und strecke sie mit zusätzlichem Gemüse, Obst oder Kartoffeln, um sie abwechslungsreicher sowie vitamin- und mineralstoffreicher zu gestalten. (Tipp: z. B. Pfifferling Rahmsuppe oder Spargel-Cremesuppe von Erasco: 0,7 g Eiweiß pro 100 g).
- Fix-Gerichte können häufig statt mit Sahne auch ganz einfach mit eiweißarmer Milch zubereitet werden.
- Esse zu dem Fertiggericht immer Beilagen wie Salat, Rohkost oder ein eiweißarmes Brötchen.

Mehr zu diesem Thema findest Du auch auf unserer Website:  
[www.nutricia-metabolics.de/wissen-mehr/tipps-tricks-im-alltag/jugendliche](http://www.nutricia-metabolics.de/wissen-mehr/tipps-tricks-im-alltag/jugendliche)

