

PKU-STORIES

IM RESTAURANT MIT EINER SELTENEN ERBLICHEN STOFF- WECHSELSTÖRUNG

Wenn man eine spezielle Diät einhalten muss, erscheint es erst mal schwierig, auswärts mit Freunden oder der Familie essen zu gehen. Bei der Auswahl an Lebensmitteln gibt es teilweise enorme Einschränkungen. Außerdem weiß man nicht genau, wie beziehungsweise mit welchen Nahrungsmitteln das Essen zubereitet wird. Ob geplant oder auch mal ganz spontan auszugehen, erscheint daher oft schwieriger als es vielleicht ist.

GUT VORBEREITET IST DIE HALBE MIETE
 Pizza? Pasta? Oh je, beim ersten Blick in die Speisekarte des Italieners um die Ecke rollen denen, die eine eiweißarme Diät einhalten müssen, schon mal die Augen. Aber nicht verzagen, klar ist die Auswahl begrenzt, aber mit den richtigen Tipps und einer guten Vorbereitung ist die eiweißarme Diät kein Hindernis, um Spaß mit Freunden oder der Familie beim Essen im Restaurant zu haben. Beim zweiten Blick in die Menükarte findest Du dann z. B. auch Antipasti mit Grillgemüse (Zucchini, Paprika usw.). Mit italienischen Kräutern verfeinert bleibt so auch der kulinarische Genuss nicht auf der Strecke und der Eiweißgehalt ist ebenfalls kein Problem mehr.

Wichtig ist, dass Du im Lokal nachfragst, auf welche Art die Gerichte zubereitet werden, wenn Du Dir unsicher bist, wie der Eiweißgehalt z. B. von Soßen oder weiteren Zutaten einzuschätzen ist. Wenn Du kurz erklärst, warum und worauf Du achten musst, kann die Bedienung darauf eingehen und dies an die Küche weitergeben. Tipps wie Du jemandem kurz und knapp Deine Stoffwechselstörung erklärst, findest Du auf unserer Webseite in der Kategorie „Wissen & mehr“ unter „Tipps & Tricks“ für Jugendliche.

Wir haben Dir außerdem auf unserer Webseite in diesem Bereich ein paar hilfreiche Tipps als Download zusammengestellt, die Dich auf Deinen Restaurantbesuch gut vorbereiten können. Du findest dort unter anderem Tipps wie Du das richtige Restaurant findest und wie Du Dir vorab Infos holen kannst.



VEGGIE IST IM TREND

Der Verzicht auf tierische Lebensmittel wird immer beliebter. Mittlerweile gibt es immer mehr Angebote an vegetarischen und veganen Gerichten – und sogar vegetarische Restaurants liegen voll im Trend und sind keine Seltenheit mehr. Durch das Fehlen der tierischen Bestandteile und dadurch insbesondere des tierischen Eiweißes sind vegetarische Gerichte oft auch eiweißarm. Vorsicht ist dennoch geboten! Denn vegetarische Mahlzeiten können auch Eier oder Milchprodukte wie Käse enthalten – bei vegetarischem und auch veganem Essen ist auf eiweißhaltige pflanzliche Lebensmittel wie Soja oder Hülsenfrüchte zu achten. In vegetarischen Restaurants kann man auch unter den Hauptgerichten leichter fündig werden, da man mit einem Gemüsegericht auf der sicheren Seite ist.

DAS RICHTIGE RESTAURANT FINDEN

Wenn Du Dich vorab informiert hast und z.B. mit einem Angestellten des Restaurants Deiner Wahl telefoniert hast, kannst Du bereits abschätzen, ob dieses Restaurant auch für Dich geeignet ist. Falls Du und Deine Freunde auch mal ganz spontan Essen gehen möchten oder ihr an einem tollen Lokal vorbeikommt, kann es vielleicht auch mal passieren, dass Du nichts Passendes findest. Das ist auch kein Problem, bestelle Dir einfach einen Salat und ein leckeres Getränk und genieße die Zeit mit den anderen. Und vielleicht gibt es noch ein geeignetes Dessert, z.B. Obstsalat.

Google einfach mal nach
vegetarischen oder veganen
Restaurants in Deiner Stadt.
Im Internet findest Du häufig
Bewertungen, an denen Du
siehst, wie flexibel die Küche ist.

} tipp

AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN

Hier im Info Magazin findest Du in der Rubrik Nutricia Metabolics for teens regelmäßig Erfahrungsberichte von anderen Gleichgesinnten, die mit ihrer Stoffwechselstörung unterwegs sind und auch außerhalb der heimischen Küche ihre Diät fortführen müssen. Manchmal ist es sehr hilfreich zu erfahren, wie es anderen dabei so geht und welche Erfahrungen sie gemacht haben. So berichtet Merle, 21 Jahre, von ihrem Skiurlaub in Italien und kann das Hotel Diamant in St. Kassian wärmstens weiter empfehlen. Nachdem Merle dem Hotelinhaber von ihrer PKU erzählt hatte, konnte sie ihre speziellen eiweißarmen Lebensmittel am ersten Tag in der Hotelküche abgeben und bekam jeden Tag eine eigene Speisekarte: „Das Auge aß immer mit – meine Gerichte sahen mindestens genauso gut aus wie die der anderen.“ }



Es kann Dir helfen, wenn Du viel in Kontakt mit anderen Gleichgesinnten bist, denn wenn man sich gegenseitig motiviert, austauscht und unterstützt, fällt einem alles viel leichter. Ob über Selbsthilfe- bzw. Regionalgruppen, das PKU-Forum, Facebook, die Nutricia Metabolics Info Lounge (ab 18 Jahren), privat oder über ein Treffen, ganz egal, sich Austauschen tut immer gut.

