

DIE PKU IST KEIN HINDERNIS IM LEBEN

Wir freuen uns sehr, mit Euch in dieser Ausgabe den Erfahrungsbericht von Mia zu teilen. Mia berichtet im Folgenden über ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse mit ihrer PKU und wie sie zum Beispiel tolle Klassenfahrten erleben konnte. Damit will sie vor allem Jugendlichen Mut machen, denn für sie ist es nur „eine Diät“, die sie täglich einhält.



Hallo liebe Leser. Mein Name ist Mia, ich bin 11 Jahre alt, gehe in Solingen auf ein Gymnasium und habe PKU. Verantwortung für diese Stoffwechselerkrankung trage ich erst, seit ich in die Grundschule gekommen bin.

Gelungene Klassenfahrten

Nun bin ich schon in der 6. Klasse und habe viele schöne Sachen erlebt, wie zum Beispiel meine erste Klassenfahrt. Dort lief alles gut. Wir haben einige Wochen vorher dort angerufen und die wichtigsten Infos über meine PKU durchgegeben. Am Wochenende vor der Klassenfahrt fuhren meine Eltern und ich zu diesem Ponyhof „Hötzenhof“ und haben meine fertig vorgekochten Mahlzeiten / Gerichte dort hingebacht und somit hatte ich eine perfekte Klas-

senfahrt! Als es dann auf die neue Schule ging, mussten meine Eltern natürlich auch erstmal alle Lehrer informieren, da schon nach einigen Wochen eine Kennenlernfahrt auf dem Plan stand. Da diese sehr weit weg war (Cochem), musste ich mein eiweißarmes Essen mitnehmen. Was natürlich kein Problem war! Wieder einmal eine gelungene Klassenfahrt!

Dinge, die mich nerven

Es gibt natürlich auch Sachen, welche mich nerven, wie zum Beispiel, dass ich nach jeder Mahlzeit die Aminosäurenmischung trinken muss. Oder wenn mich jemand fragt, warum ich dies oder das nicht essen darf. Da es sehr schwer zu erklären ist, sag ich meistens: **„Ich darf nichts von Tieren essen und darf nur in bestimmten Mengen Eiweiß zu mir nehmen. Eiweiß ist überall drin, deshalb ist es etwas kompliziert!“**

Wahrscheinlich nervt es mich deswegen so sehr, da es mal einen Vorfall gab als ich noch klein war: Ich ging mit meinem Vater in eine Bäckerei und die Verkäuferin fragte mich, ob ich ein Brötchen haben möchte. Daraufhin sagte mein Vater direkt, dass ich das nicht essen darf. Darauf sagte sie: „Die Arme!“ - Das ist nervig, **denn ich bin nicht arm, was das Essen angeht! Es gibt so viele Lebensmittel, die ich essen kann und darf.** Wir entdecken wirklich viele neue Sachen für mich. Ich habe zum Beispiel im Internet geforscht. Da erzählte ein Mädchen mit PKU, dass Honey Pops und Cini Minis bei einer bestimmten Menge erlaubt sind.



Viele leckere eiweißarme Lebensmittel wie Frühstücks-Cerealien, Milchersatz, Pasta, Wurst und vieles mehr, die ihr auch gut auf Klassenfahrten mitnehmen könnt, findet ihr unter www.loprofin.de



Weitere Tipps wie ihr eure Stoffwechselstörung erklären könnt, findet ihr unter:
www.nutricia-metabolics.de/wissen-mehr/tipps-tricks-im-alltag/jugendliche/wie-erklare-ich-jemandem-meine-stoffwechselkrankheit

} tipp mit 

Oder wenn wir in Holland sind, entdecken wir einiges im Supermarkt, wie Schokocreme und Filet Americain Veggies. Ich habe Familie in Polen, Amerika und Italien. Alle paar Monate bekomme ich ein Paket mit Leckereien. Die Leckereien sind natürlich selten und daher genieße ich es dann sehr. Zudem motivieren mich meine Eltern, indem sie mir sagen, dass **egal was ich habe, ich trotzdem alles erreichen kann! Die PKU ist kein Hindernis im Leben.**



Mein Tipp an euch: Gebt nicht auf! Denn anderen Menschen geht es vielleicht nicht so gut und müssen Tabletten oder Spritzen nehmen. Es ist ja nur "eine Diät"! Nach dem Essen eine Aminosäuremischung, fertig. }

In unserem umfangreichen Sortiment an Aminosäuremischungen ist für jeden was dabei!

Hier findet ihr zum Beispiel auch unsere Milupa PKU-shakes in den Geschmacksrichtungen Erdbeere und Schoko mit 14g Eiweiß/Portion sowie in den Geschmacksrichtungen Cacao, Mokka und Pink Orange mit 21g/Portion.

