



Môžem sa pri PKU stravovať v reštaurácii?

Áno, môžete. Dodržiavanie diéty s nízkym obsahom plnohodnotných bielkovín neznamená, že musíte vynechať stravovanie v reštauráciách. Stravovanie v reštauráciách vám môže poskytnúť nové nápady na jedlá a dochucovadlá, aby vaša PKU diéta zostala svieža a zaujímavá.

Ako si mám vybrať, kde sa najesť?

Začnite tým, že si overíte, aký typ jedla reštaurácia ponúka. Často si môžete pozrieť menu online a vopred zavolať s otázkami. Ak pravidelne navštevujete obľúbený podnik, skúste spoznať personál. Informujte ich o svojich stravovacích obmedzeniach. Môžu vám umožniť priniesť si vlastné nízko-bielkovinové potraviny, ktoré použijú namiesto štandardných surovín v pripravovanom jedle.

Naplánujte si jedlo vopred

Keď sa stravujete v reštaurácii, plánujte dopredu a nechajte si dostatok fenylalanínu (Phe), bielkovín alebo výmenných jednotiek na toto jedlo. Ak bude večera vašim jedlom mimo domu, zapíšte si a sledujte, čo ste jedli na raňajky a obed. Tak budete presne vedieť, koľko prirodzených bielkovín alebo Phe si ešte môžete dovoliť.

TIP: Vypite si preparát počas jedla alebo ešte pred ním, aby ste sa cítili sýti a predišli prejedaniu.



Ako môžem vysvetliť fenylketonúriu (PKU) obsluhu?

Stravovanie v reštaurácii nemusí byť pre čašníka „vedecká prednáška“, ale mali by ste vysvetliť, že sa potrebujete vyhýbať bielkovinám. Niekedy je najjednoduchšie povedať obsluhu, že máte niečo podobné ako potravinovú alergiu a nemôžete prijímať bielkoviny. Buďte pripravení na otázky, keď sa čašník snaží lepšie pochopiť vaše potreby.

Tip: Vytvorte si kartičku so zoznamom potravín, ktorým sa musíte vyhýbať, najmä potravín s vysokým obsahom bielkovín, vrátane všetkého mäsa, hydiny, rýb, syrov, vajec, strukovín, sójových bielkovín (tofu), semien a orechov. Kartičku jednoducho odovzdajte obsluhu, aby ju mohla posunúť kuchynskému personálu.

Pýtajte sa!

Väčšina reštaurácií vám rada pripraví špeciálne jedlo alebo zmení ingrediencie. Ak si nie ste istí konkrétnou surovinou, nebojte sa opýtať. Ak váš čašník nevie, jednoducho ho požiadajte, aby sa informoval u kuchynského personálu. Väčšina reštaurácií vám rada pripraví špeciálne jedlo alebo upraví ingrediencie. **Vždy je dôležité vedieť, čo sa nachádza vo vašom jedle.**

Ingrediencie so skrytými bielkovinami a fenylalanínom (Phe):

INGREDIENCIA	MÔŽE OBSAHOVAŤ
Miso pasta	Sójové bôby
Tahini omáčka	Sezamové semienka
Cesar dressing na šalát	Ančovičky
Polievka a omáčky	Hydina a mäso
Sójová omáčka	Sójové bôby
Aspartám	Fenylalanín

MYSLITE AJ MIMO „MENU“

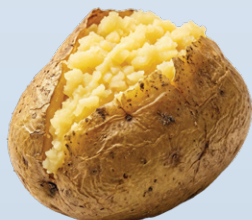
Buďte kreatívni pri stravovaní v reštaurácii.

Obmedzuje vás iba vaša predstavivosť. Reštaurácie ponúkajú rôzne prílohy a hlavné jedlá, ktoré je možné prispôbiť vašim potrebám.

Americká kuchyňa

Tipy na výber z menu:

- Pečený zemiak so zeleninovou oblohou
- Dusená zelenina alebo zeleninové stir-fry
- Zeleninový šalát s grilovanou zeleninou
- Vegetariánska zeleninová polievka



Čínska kuchyňa

Tipy na výber z menu:

- Zelené fazuľky restované s cesnakovou omáčkou
- Dusená miešaná zelenina podávaná s nízkobielkovinovou ryžou
- Zeleninový jarný závitok (s cestom alebo bez neho, podľa povoleného príjmu bielkovín)
- Čínska polievka zo zeleninového vývaru

Mexická kuchyňa

Tipy na výber z menu:

- Zeleninové fajitas (prineste si vlastnú nízkobielkovinovú tortillu)
- Šalát so salsou
- Restovaná paprika a cibuľa podávané na listovej zelenine
- Čerstvá zelenina s mexickými dipmi

Talianska kuchyňa

Tipy na výber z menu:

- Nízkobielkovinové cestoviny s brokolicou, cesnakom a olejom
- Antipasti šalát s grilovanou zeleninou
- Zelenina restovaná s cesnakom a cibuľou
- Nakrájané paradajky s bazalkou a balzamikom



Japonská kuchyňa

Tipy na výber z menu:

- Sushi rolky so zeleninou
- Horúca zeleninová misa (sizzling vegetable platter)
- Uhorkový šalát
- Listová zelenina s mangom (alebo iným dostupným ovocím)



Bufety

Bufety môžu byť skvelým miestom na objavovanie nových jedál. Často ponúkajú široký výber zdravých nízkobielkovinových potravín, ako sú šaláty, zeleninové polievky, čerstvé ovocie a rôzne druhy zeleniny. Nezabudnite si strážiť veľkosť porcií; v bufete je ľahké sa prejesť.

Tento materiál slúži len na informačné účely a nenahrádza odborné lekárske poradenstvo. Rozhodnutia týkajúce sa zdravia by sa mali prijímať v spolupráci s kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti. Tento materiál nenahrádza lekárske odporúčania, diagnostiku ani liečbu. Všetky uvedené produkty sú potraviny na osobitné lekárske účely na diétny režim pri preukázanej fenylketonúrii (PKU) a musia sa používať pod lekárskeho dohľadom.