



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

EY.FR.10.719.49

Hastanın Adı Soyadı :
Protokol No :

Tarih :

Fenilketonüri ve Protein Metabolizması Hastalıkları Nedir ?

Doğuştan genetik olarak ortaya çıkan proteinleri parçalama ve kullanma mekanizması gelişen bozukluklardır.

Tedavisi için **erken teşhis ve BESLENME TEDAVİSİ** önemlidir. Bu nedenle Doktorunuzun uyguladığı tedavi planı ve kontrolleri ve Diyet Uzmanınızın **Beslenme Tedavisi Planı** ve kontrollerine uyunuz.

ÇOCUĞUMUZUN HANGİ BESİNLERİ TÜKETMESİNDE SAKINCA YOKTUR ?

- Elma suyu
- Meyveli ve sade gazoz, kola
- Şeker, lokum, pişmaniye, bal, pekmez, reçel
- Limonata, komposto suyu
- Sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısır özü yağı, fındık yağı)
- Mısır nişastası (4 yemek kaşığı)

ÇOCUĞUMUZUN HANGİ BESİNLERİ TÜKETMESİNDE SAKINCA VARDIR ?

- Anne sütü (eğer Diyet Uzmanınız izin verirse; sadece Diyet Uzmanınızın belirlediği miktarda verilebilir.)
- Süt, yoğurt, muhallebi, Peynir, çökelek
- Yumurta (yumurta katılmış tüm besinler)
- Her türlü et (koyun, dana, tavuk, balık)
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, kalp, içkembe)
- Çikolata, kakao, kahve, neskafe, (çikolata katılmış tüm besinler)
- Kuru yemişler (fındık, fıstık, çekirdek, leblebi, badem, ceviz)
- İçerğini bilmediğiniz her türlü hazır yiyecek
- Listede olmayan tüm besinler
- Diyet Uzmanınız gerekli görmedikçe kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya

DİYET UZMANI



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

EY.FR.10.719.49

EKMEK ve TAHİL DEĞİŞİMLERİ (1 gr protein ve 50 mg PA içerir)

YİYECEK	MİKTAR (gr)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Ekmek (buğday)	12.5	Yarım ince dilim
Pirinç (çığ)	15	2 silme yemek kaşığı
Pirinç unu	15	2 silme yemek kaşığı
Buğday unu	10	1 silme yemek kaşığı
Yulaf unu	-	1 silme yemek kaşığı
Makarna (pişmiş)	-	1.5 silme yemek kaşığı
Kuskus (pişmiş)	-	3 silme yemek kaşığı
Şehriye (çığ)	10	1.5 silme yemek kaşığı
Bulgur (çığ)	12	1 silme yemek kaşığı
Patlamış mısır	15	1 çay bardağı
Mısır gevreği	10	2 silme yemek kaşığı
Bisküvi (Eti piknik)	10	2 adet küçük boy (sütsüz)
Kraker (çubuk, balık)	-	8 adet
Kestane	50	5 adet

NİŞASTA	MİKTAR (gr)	P.A. (mg)
Patates nişastası	20	5
Mısır nişastası	40	6
Pirinç nişastası	15	5
Buğday nişastası	30	5

YAĞ DEĞİŞİMLERİ (5 mg P.A. içerir)

YAĞ TÜRÜ	MİKTAR (gr)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Tereyağı	15	3 tatlı kaşığı
Margarin	20	2 yemek kaşığı
Zeytin (Siyah)	5	1 adet
Zeytin (Yeşil)	8	2 adet

DİYET UZMANI



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

EY.FR.49.719.49

SEBZE DEĞİŞİMLERİ (0.6 gr protein ve 15 mg P.A. içerir)

TAZE SEBZE	MİKTAR (gr)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Patlıcan	30	1/3 küçük boy
Taze fasulye (kıyılmış)	20	1/4 çay bardağı
Kıvırcık salata	30	5 yaprak
Salatalık	100	1 küçük boy
Havuç	50	1 küçük boy
Şalgam	30	1/5 orta boy
Dolma biber	35	1 orta boy
Maydanoz	7	7 dal
Pırasa	25	3 adet
Kırmızı turp	40	2 orta boy
Kırmızı lahana	35	1 su bardağı
İspanak	15	4 yaprak
Domates	75	1 küçük boy
Salça	10	1 yemek kaşığı
Lahana (beyaz)	40	3/4 su bardağı
Kabak	30	1/3 küçük boy
Soğan	15	1/4 küçük boy
Taze soğan	40	4 ince dal
Karnabakar	20	2 kuşbaşı kadar
Bezelye (taze)	5	1 yemek kaşığı
Sarımsak	5	1 diş
Bal kabağı	45	-
Patates	20	1/4 küçük boy
Ebegümeci	15	-
Semizotu	25	5 sap
Turşu (salatalık)	50	1 orta boy
Bamya (taze)	30	10 adet
Brokoli	15	3 kuşbaşı kadar
Enginar	20	1/2 orta boy
Kereviz	35	1/2 küçük boy
Lahana (Brüksel)	10	1 adet
Mantar (kültür)	20	1 orta boy
Mısır (taze-pişmiş)	10	1 yemek kaşığı
Pazı	15	1 yaprak

DİYET UZMANI



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

EY.FR.49.719.49

MEYVE DEĞİŞİMLERİ (0.5 gr protein ve 15 mg P.A. içerir)

ÇİĞ MEYVE	MİKTAR (gr)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Elma	170	1 orta boy
Ananas	105	2 orta boy dilim
Kayısı	45	2 adet
Muz	40	Yarım küçük boy
Armut	120	1 küçük boy
Çilek	60	5 adet
Kiraz	100	15 adet
Vişne	100	11 adet
Mandalina	75	1 orta boy
Karpuz	100	1 ince dilim
Kavun	70	1/8 küçük boy dilim
Portakal	50	1/4 orta boy
Şeftali	75	1 küçük boy dilim
Erik	120	6 adet
Ayva	150	1 küçük boy
İncir	50	1 küçük boy
Üzüm	100	1 su bardağı
Nar	85	Yarım orta boy
Limon	60	1 küçük boy
Dut	40	10 adet
Kivi	60	Yarım orta boy
Greyfurt	150	1 orta boy
Avakado	25	1/2 küçük boy
Böğürtlen	40	6 adet
Hurma	30	1 adet
Nektarin	70	1 küçük boy
Yenidünya	85	4 adet
Meyve Suları		
Greyfurt suyu	90	2/3 çay bardağı
Havuç suyu	60	1/4 su bardağı
Üzüm suyu	100	1/2 su bardağı
Limon suyu	80	1/2 su bardağı
Elma suyu	-	SERBEST

DİYET UZMANI