



## FENİLKETONÜRİ ve PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-49

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

### Fenilketonüri ve Protein Metabolizması Hastalıları 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, işkembe )
- Çikolata, kakao, kahve, neskafe, ( çikolata katılmış tüm besinler )
- Kuru yemişler ( fındık, fıstık, çekirdek, leblebi, badem, ceviz )
- İçeriğini bilmediğiniz her türlü hazır yiyecek
- Listede olmayan tüm besinler
- Diyet Uzmanınız gerekli görmedikçe kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya

**DIYET UZMANI**



**FENİLKETONÜRİ ve PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ  
BESLENMESİ**

FR-HYE-04-719-49

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

YİYECEK	MİKTAR ( gr )	ORTALAMA ÖLÇÜ
Ekmek ( buğday )	12.5	Yarım ince dilim
Pirinç ( çığ )	16.0	2 silme yemek kaşığı
Pirinç unu	9.0	1 silme yemek kaşığı
Buğday unu	6.0	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 )	5	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	80	3 adet

NIŞASTA	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	5	1 tatlı kaşığı
Margarin	5	1 tatlı kaşığı
Zeytin	-	10 adet
Zeytin ezmesi	-	1 yemek kaşığı

**DIYET UZMANI**



**FENİLKETONÜRİ ve PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ  
BESLENMESİ**

FR-HYE-04-719-49

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

<b>TAZE SEBZE</b>	<b>MİKTAR ( gr )</b>	<b>ORTALAMA ÖLÇÜ</b>
Patlıcan	50	½ küçük boy
Taze fasulye ( kıyılmış )	20	¼ 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	50	2 küçük boy
Maydanoz	10	1/6 adet
Pırasa	40	5 adet
Kırmızı turp	40	2 orta boy
Kırmızı lahana	30	1 su bardağı
Ispnak	15	4 yaprak
Domates	75	1 küçük boy
Salça	5	1 tatlı kaşığı
Lahana	25	¾ su bardağı
Kabak	150	1 orta boy
Soğan	15	¼ küçük boy
Taze soğan	60	3 orta boy
Karnabahar	25	3 kuşbaşı kadar
Bezelye ( taze )	5	1 yemek kaşığı
Sarımsak	5	1 diş
Bal kabağı	60	-
Patates	20	¼ küçük boy
Ebegümeci	15	-
Semizotu	15	4 sap
Turşu ( salatalık )	50	1 orta boy
Bamya ( taze )	30	10 adet

**DİYET UZMANI**



**FENİLKETONÜRİ ve PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ  
BESLENMESİ**

FR-HYE-04-719-49

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

<b>ÇİĞ MEYVE</b>	<b>MİKTAR ( gr )</b>	<b>ORTALAMA ÖLÇÜ</b>
Elma	200	1 büyük boy
Ananas	50	1 orta boy dilim
Kayısı	100	4 adet
Muz	30	Yarım küçük boy
Armut	200	1 büyük boy
Çilek	80	5 adet
Kiraz	60	10 adet
Vişne	60	11 adet
Mandalina	50	1 küçük boy
Karpuz	170	1/8 orta boy dilim
Kavun	80	1/8 küçük boy dilim
Portakal	50	¼ orta boy
Şeftali	110	1 orta boy dilim
Erik	80	4 adet
Ayva	170	1 orta boy
İncir	50	1 küçük boy
Üzüm	120	1 su bardağı
Nar	50	Yarım orta boy
Limon	50	1 küçük boy
Dut	80	10 adet
Kivi	50	Yarım orta boy
Greyfurt	70	Yarım orta boy
<b>Meyve Suları</b>		
Greyfurt suyu	90	2/3 çay bardağı
Havuç suyu	80	¼ su bardağı
Üzüm suyu	190	½ su bardağı
Limon suyu	120	½ su bardağı
Elma suyu	-	SERBEST

**DİYET UZMANI**