



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-49

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, iškembe)
- 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

DİYET UZMANI



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-49

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

FR-HYE-04-719-49

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
Ispanak	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
Karnabahar	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

DIYET UZMANI



FENİLKETONÜRİ VE PROTEİN METABOLİZMASI HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-49

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	¼ 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	½ 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	¼ su bardağı
Üzüm suyu	100	½ su bardağı
Limon suyu	80	½ su bardağı
Elma suyu	-	SERBEST

DIYET UZMANI