Cómo controlar su consumo de fenilalanina (Phe)

Es importante que haga todo lo posible por proteger su cerebro de los efectos tóxicos de unos niveles altos o inestables de Phe. El control de su consumo de Phe es una parte fundamental del tratamiento diario de **su** fenilcetonuria (PKU). Hay distintas formas de controlar el consumo de Phe. Colabore siempre con su nutricionista para encontrar el modo más eficaz para **usted**.

Contabilización de miligramos (mg) de Phe

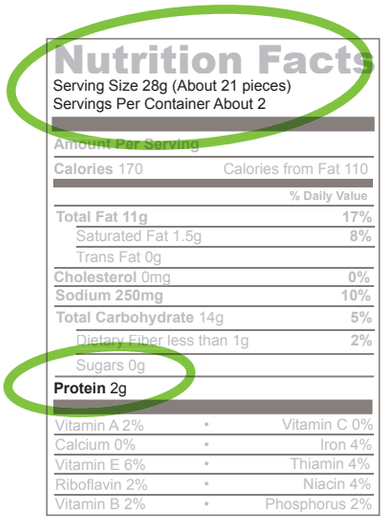
Puede controlar fácilmente su consumo de Phe mediante el uso de una guía de alimentos para personas con PKU.
En ella podrá ver cuánta Phe contienen los alimentos más comunes.

Si no tiene a mano una lista de referencia de alimentos para PKU, puede usar este cálculo para hacer una estimación de la cantidad de Phe que contiene cualquier alimento o bebida:

1 g de proteínas = 50 mg Phe (aproximadamente)

Use el contenido proteico y el tamaño de una ración que figuran en la etiqueta de los alimentos y las bebidas para convertir los gramos de proteínas en miligramos de Phe. Por ejemplo, en esta etiqueta se indica que el alimento contiene 2 g de proteínas por cada ración.

2 g de proteínas x 50 = 100 mg Phe



Tenga cuidado. El contenido real de Phe puede variar según la marca del alimento, por lo que es importante que consulte siempre una guía de alimentos para personas con PKU homologada o que lo hable con su nutricionista.

También es importante elegir una misma guía de alimentos para personas con PKU y respetarla. No utilice múltiples fuentes para calcular su consumo diario.

Contabilización de unidades de intercambio de Phe

Otra forma de controlar su consumo de Phe es contando las unidades de intercambio. Con este método, la cantidad de Phe que puede tomar diariamente se reparte en unidades denominadas «unidades de intercambio». Su nutricionista le asesorará sobre el número de unidades de intercambio que puede tomar cada día.

1 g de proteínas = 50 mg Phe (aproximadamente) = 1 unidad de intercambio

Es posible que a algunas personas les resulte más sencillo contar las unidades de intercambio que los miligramos. Por ejemplo, si le han prescrito 300 mg de Phe al día, en lugar de contar hasta 300 mg, solo tiene que contar 6 unidades de intercambio. La mayoría de las guías de alimentos para personas con PKU incluyen las unidades de intercambio. Es importante usar siempre la misma guía de alimentos para personas con PKU, ya que las unidades de intercambio pueden variar de una guía a otra. Consulte siempre a su nutricionista si tiene alguna duda.

Los alimentos con la misma unidad intercambio contienen la misma cantidad de Phe y pueden intercambiarse entre sí, p. ej.:

80 g de patata hervida o puré de patatas

45 g de patatas fritas

15 g de cereales

20 g de judías cocidas

Contabilización de gramos (g) de proteínas

El contenido proteico total de bebidas y alimentos envasados siempre figura en la etiqueta del envase y está basado en el tamaño de una ración. Este método no es el modo más preciso de controlar su consumo diario de Phe. No obstante, probablemente sea más sencillo cuando contar los miligramos resulte demasiado complicado.

Si en la etiqueta de un alimento pone:

- 0 g de proteínas, puede que contenga hasta 0,5 g por cada 100 g o 100 ml
- 1 g de proteínas, puede que contenga entre 0,50 g y 1,49 g por cada ración

Es importante contrastar la información que figura en las etiquetas de los alimentos con lo que dicen las guías de alimentos para personas con PKU homologadas, o bien con su nutricionista. Observe siempre cuál es el tamaño de una ración, ya que puede variar entre un alimento y otro aunque ambos sean del mismo tipo.

Cómo controlar su consumo de Phe

Una vez que su nutricionista y usted hayan decidido qué método es el mejor para controlar su consumo diario de Phe, es importante encontrar el modo de incorporarlo a su día a día.

Mi método para controlar el nivel de Phe/proteínas es: _____

Mi prescripción de consumo diario de Phe/proteínas es: _____

Consejos para controlar su Phe

Notes :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

BIOMARIN®

© 2021 BioMarin International Ltd. Reservados todos los derechos.
EU-PKU-00161 Julio 2021