

# Comment surveiller vos apports en phénylalanine (Phe) ?

Il est important que vous fassiez le maximum pour protéger votre cerveau contre les effets toxiques d'un taux élevé ou instable de Phe. La surveillance de vos apports en Phe est un aspect essentiel de la gestion de **votre** phénylcétonurie (PCU) au quotidien.

Il existe différentes manières de surveiller vos apports en Phe. Vous devez en parler avec votre diététicien afin de trouver la méthode qui **vous** convient le mieux.

## Compter les milligrammes (mg) de Phe

Vous pouvez facilement surveiller vos apports en Phe à l'aide d'un guide de référence alimentaire spécialement conçu pour la PCU. Ce guide vous indiquera la quantité de Phe contenue dans les aliments les plus courants.

Si vous n'avez pas de guide de référence alimentaire pour la PCU à portée de main, vous pouvez utiliser la formule suivante pour estimer la quantité de Phe contenue dans un aliment ou une boisson :

**1 g de protéines = 50 mg de Phe (environ)**

Basez-vous sur la quantité de protéines et la taille des portions indiquées sur l'étiquetage de l'aliment ou de la boisson pour convertir les grammes de protéines en milligrammes de Phe. Par exemple, cette étiquette indique que l'aliment contient 2 g de protéines par portion.

**2 g de protéines x 50 = 100 mg de Phe**

**Attention !** La teneur réelle en Phe peut varier d'une marque à l'autre pour un même aliment ; il convient donc de toujours se reporter à un guide de référence alimentaire approuvé pour la PCU ou de demander conseil à votre diététicien.

Il est également important de choisir un guide de référence alimentaire pour la PCU et de ne pas en changer. Évitez d'utiliser différentes sources pour calculer vos apports journaliers.

Valeurs nutritionnelles	
Portion de 28 g (environ 21 unités) Environ 2 portions par boîte	
Quantité par portion	
Calories 170	Calories lipidiques 110
% apports journaliers	
Lipides totaux 11 g	17 %
Graisses saturées 1,5 g	8 %
Acide gras trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 250 mg	10 %
Glucides totaux 14 g	5 %
Teneur en fibres alimentaires inférieure à 1 g	2 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines 2 g</b>	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %
Vitamine E 6 %	Thiamine (B1) 4 %
Riboflavine 2 %	Niacine (B3) 4 %
Vitamine B 2 %	Phosphore 2 %

## Compter les parts de Phe

Une autre méthode pour surveiller ses apports en Phe consiste à compter les parts. Avec cette méthode, la quantité de Phe à laquelle vous avez droit chaque jour est estimée en unités appelées « parts ». Votre diététicien déterminera le nombre de parts auxquelles vous avez droit chaque jour.

**1 g de protéines = 50 mg de Phe (environ) = 1 part**

Compter en parts plutôt qu'en milligrammes peut être plus simple pour certaines personnes. Par exemple, si l'on vous prescrit une limite à 300 mg de Phe par jour, vous devez simplement compter 6 parts au lieu de compter 300 mg. La plupart des guides de référence alimentaire pour la PCU mentionnent les valeurs en parts. Il est important de toujours se reporter au même guide de référence alimentaire pour la PCU car la valeur d'une part de Phe peut varier d'un guide à l'autre. Si vous avez des questions, vous devez toujours vous adresser à votre diététicien.

Les aliments contenant un nombre identique de parts contiennent donc la même quantité de Phe et peuvent être échangés, par exemple :



80 g de pommes de terre bouillies ou en purée



45 g de frites



15 g de corn flakes



20 g de haricots blancs

## Compter les grammes (g) de protéines

La teneur totale en protéines est toujours inscrite sur l'emballage des aliments et boissons et elle est indiquée par portions. Ce n'est pas la méthode la plus fiable pour surveiller vos apports journaliers en Phe. Cependant, elle peut s'avérer pratique lorsque compter les milligrammes est trop difficile.

Si l'étiquetage d'un aliment indique :

- 0 g de protéines, il peut tout de même contenir jusqu'à 0,5 g de protéines pour 100 g ou 100 mL
- 1 g de protéines, il peut contenir entre 0,50 et 1,49 g de protéines par portion

Il est important de toujours vérifier que l'information indiquée sur l'étiquetage d'un aliment est confirmée par un guide de référence alimentaire pour la PCU ou par votre diététicien. Attention : la taille des portions peut varier pour un même type d'aliment.

## Comment surveiller vos apports en Phe ?

Dès lors que vous aurez déterminé avec votre diététicien la méthode la mieux adaptée pour le suivi de vos apports journaliers en Phe, il sera important de trouver un moyen de l'intégrer à votre vie quotidienne.

Ma méthode pour surveiller mes apports en Phe/protéines est : \_\_\_\_\_

Mon apport maximal en Phe/protéines par jour est de : \_\_\_\_\_

## Conseils pour surveiller vos apports en Phe

### ✓ Faites simple !

Utilisez un carnet ou une application sur smartphone pour noter les aliments et boissons consommés.

### ✓ Connaissez vos aliments

Il est plus facile de surveiller vos apports si vous connaissez bien la teneur en Phe des aliments que vous consommez régulièrement.

### ✓ Faites-en une habitude

Choisissez une méthode et des heures régulières pour noter vos apports alimentaires afin que le geste entre dans vos habitudes quotidiennes.

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---