

Jouw Phe-inname bijhouden

Het is belangrijk dat je er alles aan doet om je hersenen te beschermen tegen de gevolgen van hoge of onstabiele fenylalanine (Phe-waarden). Het bijhouden van je Phe-inname is een essentieel onderdeel van **jouw** dagelijkse PKU behandeling. Je kunt je Phe-inname op verschillende manieren bijhouden. Werk altijd samen met je diëtist en ga op zoek naar de methode die voor **jou** het beste werkt.

Het aantal milligram (mg) Phe tellen

Je kunt je Phe-inname eenvoudig bijhouden door een PKU-voedingsgids te gebruiken. Zo weet je hoeveel Phe er in bepaald voedsel zit.

Als je geen PKU-voedingsgids hebt, kun je deze berekening gebruiken om in te schatten hoeveel Phe er in eten of drinken zit:

1 g eiwit = 50 mg Phe (ongeveer)

Gebruik de eiwithoeveelheid en de portiegrootte op het etiket van het eten of drinken om de eiwithoeveelheid in gram om te zetten in de hoeveelheid Phe in milligram. Op het etiket hiernaast staat bijvoorbeeld dat dit voedsel 2 g eiwit per portie bevat.

2 g eiwit x 50 = 100 mg Phe

Wees voorzichtig. De daadwerkelijk hoeveelheid Phe kan per merk verschillen. Gebruik daarom altijd een goedgekeurde PKU-voedingsgids of neem contact op met je diëtist.

Het is ook belangrijk om één PKU-voedingsgids uit te kiezen en deze aan te houden. Gebruik geen verschillende methoden om je dagelijkse inname te berekenen.

Nutrition Facts	
Serving Size 28g (About 21 pieces)	
Servings Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 110
% Daily Value	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber less than 1g	2%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%
Vitamin E 6%	Thiamin 4%
Riboflavin 2%	Niacin 4%
Vitamin B 2%	Phosphorus 2%

Het aantal Phe-eenheden tellen

Je kunt je Phe-inname ook bijhouden door Phe-eenheden te tellen. Bij deze methode bestaat de hoeveelheid Phe die je per dag mag innemen uit een aantal eenheden. Je diëtist geeft aan hoeveel eenheden je per dag mag innemen.

1 g eiwit = 50 mg Phe (ongeveer) = 1 eenheid

Voor sommige mensen is het gemakkelijker om eenheden te tellen in plaats van milligram. Als je bijvoorbeeld 300 mg Phe per dag mag innemen, hoef je alleen maar tot 6 eenheden te tellen in plaats van 300 mg. In de meeste PKU-voedingsgidsen wordt gebruikgemaakt van eenheden. Gebruik altijd dezelfde PKU-voedingsgids, omdat de Phe-eenheden per gids kunnen verschillen. Bespreek eventuele vragen altijd met je diëtist.

Voedsel met hetzelfde aantal eenheden bevat evenveel Phe en kun je met elkaar verwisselen, bijv.



80 g gekookte of gepureerde aardappelen



45 g friet



15 g cornflakes



20 g bonen

Het aantal gram (g) eiwit tellen

De totale hoeveelheid eiwit van verpakte voeding en drank staat altijd op het etiket en is gebaseerd op één portie. Dit is niet de meest nauwkeurige manier om je dagelijkse Phe-inname bij te houden, maar het kan wel makkelijker zijn dan het aantal milligram te tellen.

Als het etiket van de voeding vermeldt:

- 0 g eiwit, dan kan er nog steeds maximaal 0,5 g per 100 g of 100 ml eiwit in zitten
- 1 g eiwit, dan kan er 0,50 tot 1,49 g eiwit in een portie zitten

Het is belangrijk om de informatie op het etiket altijd te controleren aan de hand van een goedgekeurde PKU-voedingsgids of de informatie van je diëtist. Let goed op de portiegroottes, aangezien porties van dezelfde soorten voedsel kunnen verschillen.

Jouw Phe-inname bijhouden

Zodra je samen met je diëtist hebt besloten welke methode je het beste kunt gebruiken om je dagelijkse Phe-inname bij te houden, moet je een manier vinden om deze methode in je dagelijks leven toe te passen.

Mijn methode om Phe/eiwit bij te houden, is: _____

Mijn voorgeschreven dagelijkse Phe-/eiwitinname is: _____

Tips voor het bijhouden van **jouw** Phe

✓ Houd het simpel!

Gebruik een notitieboekje of een app om eten en drinken bij te houden.

✓ Weet wat je eet

Je kunt je inname eenvoudiger bijhouden als je weet hoeveel Phe er in de voeding zit die je vaak eet.

✓ Zorg voor routine

Probeer je inname iedere dag op hetzelfde moment en op dezelfde manier bij te houden, zodat het onderdeel wordt van je dagelijkse routine.

Opmerkingen:
