

Obsah

Poděkování	3
Předmluva	5
Úvod	7

TEORETICKÁ ČÁST

1. Podstata fenylketonurie a hyperfenylalaninémie	8
1.1. Co je to PKU a HPA	8
1.2. Co je fenylalanin a proč u někoho dochází k hyperfenylalaninémii	8
1.3. Proč je vyšší hladina fenylalaninu pro tělo škodlivá	9
2. Léčba PKU	10
2.1. Jaké jsou současné možnosti léčby PKU/HPA	10
2.2. Jak se PKU léčí dietou	10
2.3. Proč a jak se mají podávat léčebné přípravky	10
2.4. Co je to tolerance Phe	11
2.5. Měla by se dodržovat dieta v dospělosti	11
3. Dědičnost PKU	11
3.1. Kdo vám poradí při plánování potomka	11
3.2. Jak se PKU přenáší na potomky	11
3.3. Proč se zdravým rodičům může narodit dítě s PKU	11
3.4. Bude mít každé dítě rodičů-přenašečů PKU	12
3.5. Bude mít rodič-fenylketonurik dítě s PKU	12
3.6. Nejčastější otázky týkající se dědičnosti	13
4. PKU a těhotenství	14
4.1. Co je to Syndrom maternální fenylketonurie	14
4.2. Plánování těhotenství u žen s HPA	16
Antikoncepce	16
Více o hormonální antikoncepci (HAK)	16
Kdy a jak začít s přípravou na těhotenství	17
Jak obtížné je zvládnout dietu	17
4.3. Nekomplikované těhotenství žen s PKU/HPA	18
Výživa v období těhotenství a kojení	18
Čím se liší těhotenství u žen s PKU/HPA od těhotenství zdravých žen	18
4.4. PKU po porodu, co dál	18
5. Nutriční příjem u žen s PKU v přípravě a během těhotenství	19
5.1. Fenylalanin (Phe) a tyrozin (Tyr)	19
5.2. Bílkoviny	19
Léčebné přípravky	19
Zásady při užívání léčebných přípravků	19

5.3. Energie	21
5.4. Tuky	21
5.5. Sacharidy	22
5.6. Vitaminy, minerální látky, stopové prvky	23
5.7. Pitný režim	23
5.8. Aspartam v PKU dietě	23
6. Co dělat, když nastanou problémy	23
7. Sociální otázky	25

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Dietní léčba v praxi	26
1.1. Úvod	26
1.2. Základní dovednosti ženy v přípravě na těhotenství	26
1.3. Co je základem diety	26
2. Sestavení a propočítání dietního jídelníčku	27
2.1. Příklady výpočtu fenylalaninu	27
3. Přehled potravin podle obsahu bílkovin (Phe)	28

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Příklady týdenního jídelníčku těhotné s PKU	30
Příklady jídelníčku na jeden den těhotné s PKU	32

RECEPTURNÍ ČÁST

1.1. Úvod	38
1.2. Polévky	38
1.3. Hlavní přílohy	40
1.4. Omáčky	41
1.5. Zeleninová jídla	43
1.6. Sladká jídla	44
1.7. Ostatní	47
1.8. Moučníky	48

Vysvětlivky zkratk	53
Použitá literatura	53