



COUNSELLING

Fenilchetonuria

La dieta

La terapia della PKU è mirata a ridurre al minimo la normale assunzione di fenilalanina, presente in modo particolare nelle proteine di origine animale. Questo regime alimentare prevede l'uso di integratori (bevande o polveri speciali) e va seguito per tutta la vita. Gli integratori non contengono fenilalanina ma proteine e altre sostanze nutritive essenziali in forma sicura per chi è affetto da PKU. Senza questa dieta speciale, che ha un apporto bilanciato di sostanze nutritive, il paziente non riceve una quantità sufficiente di aminoacidi, necessari per la crescita e la salute in generale.

La quantità sicura di fenilalanina varia a seconda del paziente. La tolleranza individuale può variare da 250 a 650 mg/die di fenilalanina. Il professionista deciderà la soglia più giusta, controllando a cadenza regolare la dieta, i grafici di crescita e i livelli di fenilalanina nel sangue.

Per coprire il fabbisogno proteico giornaliero sarà necessario integrare la dieta giornaliera con integratori specifici.

Alimenti consentiti	Alimenti da evitare
alimenti speciali aproteici poveri di fenilalanina	carne fresca e conservata
maizena, tapioca	pesce fresco e conservato
frutta e verdura fresche	salumi e insaccati
	uova
	latte e derivati
	legumi e soia
	cereali e derivati classici (pasta, frumento, mais, riso, farro, biscotti e dolci)
	frutta secca
	dadi, estratti per brodo
	patate, funghi, asparagi, carciofi, spinaci, lattuga
	aspartame



COUNSELLING

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

È indispensabile seguire scrupolosamente i consigli dello specialista e leggere con attenzione le etichette degli alimenti, ricordando che la fenilalanina è presente nell'aspartame. Per variare la dieta è possibile comprare i prodotti aproteici.