

IMPORTANTA DIETEI PKU IN PRACTICA SPORTIVA

Bugi Meda-Ada
Nutritionist-Dietetician

PRINCIPIILE ALIMENTATIEI IN PKU

- ◉ Alimente cu continut crescut de proteine si phe:
- ◉ Carne si derivate
- ◉ Lactate si derivate
- ◉ Anumite cereale si fainoase
- ◉ Oua
- ◉ Peste
- ◉ Seminte, nuci
- ◉ Leguminoase boabe
- ◉ Ciocolata si altele

PRINCIPIILE ALIMENTATIEI IN PKU

- Alimentele cu continut mediu/mic in phe:
 - Fructe
 - Legume
 - Fasole verde
- Alimente cu continut mic/ deloc in phe:
 - Grasimi (ulei vegetal)
 - unele condimente
 - Produse speciale PKU (aprotice)

CALCULUL PHE DIN ALIMENTE

⊙ Regula de 3 simpla:

100g morcovi.....31mg phe

10g morcovi.....x

$x = 31 \times 10 / 100 = 3,1 \text{ mg phe}$

100g morcovi.....1g proteina

10g morcovi.....yg proteina

$y = 1 \times 10 / 100 = 0,1 \text{ g proteina}$

MONITORIZAREA CARBOHIDRATILOR

- Exerciții slabe în intensitate
- Mișcări de bază
- 3-5 g/kg corp
- Exerciții moderate
- 1h/zi
- 5-7 g/kg corp
- Exerciții intense
- 1-3h/zi
- 6-10 g/kg corp
- Exerciții foarte intense
- >4-5h/zi
- 8-12 g/kg corp
- EVITAREA SUPRASOLICITĂRII ORGANISMULUI

CARBOHIDRATI

- În perioadele de repaus se recomandă un consum mediu de carbohidrați pe zi (în functie de varsta), iar în zilele cu antrenament să mărește cantitatea de carbohidrați cu până la 150g. Recomand introducerea unei gustări cu cel puțin o oră înaintea antrenamentului sportiv.

PROTEINE

- ◉ Legat de aportul de proteină, recomand să nu se scadă aportul proteic sub necesarul /corp/ zi deoarece proteinele sunt suportul metabolismului și ajută la recuperarea rapidă a organismului și susțin masa musculară.
- ◉ Recomand optimizarea aportului de proteină naturală în funcție de toleranță. Întotdeauna sa se calculeze aportul total de proteină (proteină naturală+substituent).

- ⦿ 0-1 an: 2-3g/kg corp/zi
- ⦿ 1-5 ani:1-2g/kg corp/zi
- ⦿ 5-15 ani: 1g/kg corp/zi
- ⦿ Peste 15 ani 0,8 -1 g /kg corp/zi

LIPIDE

- Nivelul de lipide se recomandă a se menține la un nivel de cel mult 20%. Toate lipidele ar trebui evitate în timpul și imediat după antrenamentele sportive.

MICRONUTRIENTI

- Legat de micronutrienți, recomand verificarea regulată cu ajutorul analizelor de sânge deoarece există riscul de a apărea deficiențe de calciu, fier, vitamina D și antioxidanți.
- În unele cazuri este necesară suplimentarea acestora.

HIDRATARE

- Hidratarea corectă este un alt aspect important și **SUBLINIEZ** faptul că nu trebuie **SA AȘTEPTAM SA SIMTIM** sete pentru a ne hidrata.
- Înaintea antrenamentelor sportive
- 5-10 ml/kg corp (cu 2-4 h înainte)
- În timpul antrenamentelor
- 0,4-0,8 l/h
- După antrenament
- 1,25 -1,5 l/kg corp

- ◉ Mic dejun + substituent proteic;
- ◉ Prânz + Substituent proteic imediat după efortul fizic;
- ◉ Gustarea ;
- ◉ Cina + substituent proteic.

MIC DEJUN

- ◉ Shake-uri sau smoothie-uri din legume/fructe + lp drink / apă
- ◉ Cereale speciale cu lapte aprotic
- ◉ chiflă specială PKU + unt + chifteluțe din legume la cuptor + verdețuri (salată verde, rucola, spanac etc).
- ◉ O felie de pâine (Mevalia/Loprofin) cu diferite paste tartinabile Salată de vinete, zacuscă, pastă de avocado

PRANZ

- ◉ Supe / ciorbe de legume/leguminoase:
- ◉ 1) Supă cremă de dovleac plăcintar / morcovi;
- ◉ 2) Supă cremă de ciuperci/ conopidă / broccoli / păstârnac;
- ◉ 3) Supă de fasole verde / mazăre verde;
- ◉ 4) Supă de roșii cu busuioc - cu orez PKU / supă de cartofi;

FELUL PRINCIPAL

- ◉ Orez PKU + diverse legume
- ◉ Paste integrale cu sos de roșii
- ◉ Legume preparate la aburi/cuptor
- ◉ Lasagna vegetariană din foi PKU sau din foi de vinete

GUSTARE

- fructe de sezon
- fructe de sezon + biscuiți speciali

CINA

- Ideale sunt salatele de crudități sau legume la aburi/cuptor.
- Nu recomand sa se mănânce același lucru și la prânz și la cină.

⦿ Va multumesc!!!