

PKU CONNECT

magazyn

#fenymenalni

Sila

SPOŁECZNOŚCI

**Dzień na planie
Fenymenalnych**

str. 6

**Pomoc dla pacjentów
z Ukrainy**

str. 12

PKU - pigułka wiedzy

str. 20

**Orzeczenie
o niepełnosprawności**

str. 34

**7 fenymenalnych
ciekawostek
o aktywności
fizycznej**

str. 48

Spis treści

#FENYMENALNI
są Fenymenalni!

Fenymenalni rosną w siłę
str. 4

Dzień na planie Fenymenalnych
str. 6

**Centrum życia,
czyli o relacjach
okiem psychologa**
str. 8

4

#FENYMENALNI
radzą

**Test, który pokaże Ci Twoje
prawdziwe talenty**

str. 10

Pomoc dla pacjentów z Ukrainy

str. 12

10

#FENYMENALNI
dobrze żyją

**Jak przygotować
fenymenalną randkę?**

str. 15

Balsam dla umysłu

str. 16

**Fenymenalne wnętrza:
mój pierwszy azyl**

str. 17

Powroty do diety PKU

str. 18

PKU - pigułka wiedzy

str. 20



15

#FENYMENALNI
jedzą i gotują

22

Najlepsze food crawle
str. 22

Kulinarne podstawy
str. 24

Jadłospisy dla każdego
str. 26



#FENYMENALNI
rodzice

31

**Jak radzić sobie z zachciankami jedzeniowymi
w ciąży?**

str. 31

**Jak przygotować małego Fenymenalnego
do zmiany? Żłobek i przedszkole**

str. 32

**Orzeczenie o niepełnosprawności - aspekty
prawne**

str. 34

Slime - glutek, który podbił świat zabawy

str. 36

#FENYMENALNI
podróżują

38

**Wszystko, co musisz wiedzieć podczas
wkraczania w dorosłość**

str. 38

Podróżowanie z PKU

str. 40

**5 polskich zamków, które warto zobaczyć
tego lata!**

str. 42

Tanie podróżowanie

str. 44

Jak zrobić idealne zdjęcie z wakacji?

str. 45



źródło: Karamba Production / stock.adobe.com

#FENYMENALNI
lubią sport

46

Dlaczego rozciąganie jest takie ważne?

str. 46

**7 fenymenalnych ciekawostek
o aktywności fizycznej**

str. 48

Każdy z nas jest inny,

ale razem tworzymy siłę społeczności

I to jaką! Społeczność PKU Connect z każdym rokiem powiększa się i umacnia. Nie tylko za sprawą liczb, ale przede wszystkim niemierzalnej mocy wzajemnego wsparcia, ciepła i przyjaźni. I o tym właśnie jest CZTERNASTE wydanie Magazynu PKU Connect, wyjątkowego czasopisma tworzonego przez członków społeczności... dla nich samych!

Droga/i Czytelniczko/ku,

zapewne przecierasz oczy ze zdumienia, ale zapewniamy Cię – tu nie ma miejsca na pomyłki. Trzymasz w swoich dłoniach (lub scrollujesz na ekranie komputera/ telefonu/ tabletu) czternaste wydanie jedynego w Polsce magazynu dla #Fenymenalnych pacjentów i osób bliskich ich sercu. Czy to dużo? Pewnie tak, ale o wiele więcej jeszcze przed nami!

Hasło **Siła Społeczności** to chyba najczęściej powtarzające się wyrazy na kartach tego magazynu. I to również nie jest błąd w druku. To, co wydarzyło się w ostatnich latach, nie pozwala nam pominąć niezwykle ważnego wątku, jakim jest udzielanie wsparcia wewnątrz naszej grupy. I o tym będzie naprawdę sporo! Podzieliłiśmy się założeniami działań PKU Connect, ideą, która przyświecała nam podczas planowania wszystkich aktywności i tym, że... to wszystko nie udałoby się bez Ciebie, Droga/i Fenymenalna/y. Zabierzemy Cię na backstage planu zdjęciowego i zdradzimy, jak powstawały kolejne materiały wideo z udziałem naszych Fenymenalnych Ambasadorów. Podczas lektury Twojego ulubionego czasopisma dowiesz się też, jaką rolę pełni przynależność do społeczności w życiu każdego z nas, i jakie płyną z tego korzyści. Na części pierwsze z psychologicznego punktu widzenia rozłożyła ten temat Dorota Gromnicka.

Nasza społeczność jest tak wyjątkowa także dzięki ogromnemu wsparciu i zaangażowaniu ekspertek i ekspertów. W gronie autorów znajdziesz więc nazwiska znane Ci z poradnianych gabinetów oraz naszego cyklu „Zapytaj

eksperta”. Swoją wiedzę podzieliły się z nami nieocenione panie doktor: Agnieszka Chrobot oraz Karolina Orchel, a także cudowne panie dietetyczki: Izabela Horka, Kamilla Strączek i Aneta Gwozdowska. Dziękujemy! Do napisania tekstu dotyczącego wniosków o niepełnosprawność zaprosiliśmy natomiast ekspertkę spoza świata medycyny – radcę prawnego Aleksandrę Justka. Wszystkie te artykuły powstały w odpowiedzi na prośby użytkowników PKU Connect. Mamy nadzieję, że również Ty, Kochana/y Czytelniczko/ku, znajdziesz w nich coś dla siebie!

Co jeszcze? Pyszności, oczywiście. Nie wybaczylibyśmy sobie, gdyby w tegorocznym wydaniu zabrakło kulinarnych tricków i wskazówek spisanych przez Jerzego Nogala. A z racji tego, że Jerzy tak często, jak w kuchennym fartuchu, występuje po drugiej stronie obiektywu, będziesz miał/a okazję poznać też jego fotograficzne sztuczki!

W pierwszych zdaniach tego wstępu wspominamy, że nasz magazyn jest tworzony przez członków społeczności dla nich samych. I udowadniamy to wielu kartach naszego czasopisma, prezentując relacje, przemyślenia i lifehacki znanych i lubianych #Fenymenalnych. Ale musisz to sprawdzić samodzielnie. Nie możemy przecież zdradzić wszystkiego już we wstępie!

Bez zbędnych ceregieli – **zapraszamy Cię do lektury**, bo na pewno nie możesz się już doczekać, by przewrócić kolejną stronę Magazynu PKU Connect!

Pozostańmy w kontakcie!
Team PKU Connect



W kolejny etap kampanii PKU Connect #Fenymenalni wchodzimy z nowymi planami, działaniami i nową energią, jaką dajecie nam Wy – członkowie naszej wyjątkowej społeczności! Gdy dwa lata temu zaskoczyła nas sytuacja pandemiczna, zastanawialiśmy się: co dalej? Jak zaangażować do działania, gdy nawet nie można wyjść z domu? Okazało się jednak, że cała sytuacja izolacji spotęgowała potrzebę wymiany myśli i kontaktu z ludźmi, którzy znają nasze bolączki. Dlatego, paradoksalnie, przez ostatni czas udało nam się zbudować wspierającą się społeczność.

Potencjał społeczności

Strona PKU Connect, blog Fenymenalni, nasz profil na Facebooku i grupa Fenymenalni Ambasadorzy stały się miejscami wirtualnych spotkań dla wielu chorych oraz ich bliskich, którzy chcieli dowiedzieć się więcej o życiu z fenylketonurią. Ogromem rzetelnej wiedzy dzielili się eksperci: psycholożka Dorota Gromnicka, dietetyczka Izabela Horka i Jerzy Nogal, mistrz kuchni. Organizowaliśmy spotkania live ze specjalistami, którym towarzyszyła atmosfera otwartości i serdeczności. Nasi Fenymenalni Redaktorzy tworzyli materiały edukacyjne i lifestylowe, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Członkowie grupy pytali i otrzymywali wyczerpujące odpowiedzi, wymieniali się inspiracjami i słowami otuchy. Z dumą obserwowaliśmy, jak z miesiąca na miesiąc tworzą się nowe relacje i pogłębia integracja w społeczności PKU.

W końcu spotkaliśmy się na żywo!

Kolejny etap naszych działań rozpoczęliśmy fenymenalnym spotkaniem uczestników i organizatorów naszej kampanii. Pod koniec marca przyjechaliśmy do Warszawy, by nagrać film, ale w zupełnie innej formie niż do tej pory. Tym razem wystąpiła cała grupa naszych bohaterów, którzy opowiedzieli o sobie i wysłali pozytywny przekaz – nieważne, kim jesteś, czym się zajmujesz, gdzie mieszkasz

FENYMENALNI ROSNA W SIŁĘ

– zawsze możesz na nas liczyć!
Reportaż z planu przeczytasz na kolejnej stronie.

To właśnie Siła Społeczności PKU będzie napędzać nasze działania w 2022 roku!

Wiemy, że czerpiący wiedzę z naszych kanałów odbiorcy obdarzają nas dużym kredytem zaufania. Czujemy tę odpowiedzialność, dlatego dbamy, by wszystko, co publikujemy było tworzone przez osoby naprawdę doświadczone w temacie. Autorami naszych publikacji są Fenymenalni Redaktorzy, czyli osoby chore na fenylketonurię, a także ich bliscy i opiekunowie. Wierzymy, że są tematy, które lepiej jest zostawić osobom znającym specyfikę życia z PKU. Ich słowa otuchy, porady i przemyślenia są nieocenione. Przekonaliśmy się, jak bardzo motywujące dla chorych jest obserwowanie innych, świetnie funkcjonujących i spełniających marzenia osób. To dla nich niezbita dowody na to, że można i warto trwać przy zalecanej diecie i leczeniu.

Fenymenalni Redaktorzy

Wspomniany zespół redakcyjny powstał w 2021 roku. Do osób, które już wcześniej tworzyły treści na kanałach PKU Connect, czyli Marii Słupskiej,

Justyny Sochy i Karoliny Folgart-Komorek dołączyły kolejne: Kaja Rogala i Weronika Kalita (ambasadorki kampanii), Wojtek Kobza (certyfikowany trener personalny kulturystryki i trójboju siłowego, specjalista ds. żywienia i suplementacji sportowej oraz zawodnik sportów sylwetkowych w kategorii kulturystyka klasyczna), Krzysztof Zakościelny (trener personalny) oraz Marta Jankowska, mama chorego na PKU Idka. W 2022 roku redakcję zasilił Joanna Więckowska oraz Wojtek Golisz. Ich historie również znajdziesz na portalu PKU Connect.

Fenymenalni eksperci

W działaniach edukacyjnych wspierają nas i będą wspierać także eksperci, dietetycy i lekarze z poradni

chorób metabolicznych.

Kolejne pełne profesjonalnej wiedzy materiały szykuje Dorota Gromnicka, a Jerzy Nogał pracuje nad nowymi, smakowitymi przepisami. Nasi eksperci są także członkami naszej społeczności, doskonale rozumieją, czym jest choroba i jak wygląda codzienność pacjentów. Ich rolą jest prowadzenie ich przez życie ze świadomością, że pomimo wyzwań choroby mogą sięgać po swoje, ale też przypominać, że dieta PKU to zobowiązanie na całe życie, które umożliwia prawidłowe funkcjonowanie.

Większa świadomość to lepsze życie

Budowanie większej świadomości tego, jak ważne jest przestrzeganie diety niskofenyloalaninowej jest naszym kolejnym celem na ten rok. Będzie on nam przyświecał w każdym działaniu. Dzięki społeczności poznaliśmy wiele historii i przekonał się, że dla pacjentów jest to trudne, zwłaszcza na pewnych etapach życia. Ta wiedza pozwala nam lepiej wspierać i dostarczać więcej rozwiązań na wypadek zwątpienia czy utraty motywacji. Będziemy nieustająco przypominać, że dieta PKU to niezbędny czynnik do dobrego życia dla osób chorych, ale nie chcemy straszyć

konsekwencjami. Wolimy skupić się na pokazaniu, ile można zyskać, bo pozytywny przykład motywuje bardziej niż groźba.

Każdy wiek rządzi się swoimi prawami

Fenyloketonuria to wyzwanie, z którym mierzyć się przez całe życie, dlatego zależy nam, by każdy znalazł u nas interesujące i pomocne treści. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nastolatki mają zupełnie inne wyzwania, niż osoby dorosłe. Dołożyliśmy wszelkich starań, by nasze materiały były różnorodne. Dbają o to także nasi redaktorzy. Z pewnością znajdziesz wśród nich osobę w podobnym położeniu, co Ty, z której historii wyciągniesz coś dobrego dla siebie.

Ty też możesz zostać Fenymenalnym Ambasadorem!

Czy wiesz, że poza treściami stworzonymi przez Fenymenalną Redakcję, bardzo wiele materiałów publikowanych na kanałach PKU Connect powstaje dzięki aktywności członków facebookowej grupy „Fenymenalni Ambasadorki”? Dołącz do niej już dziś – wystarczy wpisać nazwę grupy w facebookową wyszukiwarkę, odpowiedzieć na pytania i wysłać prośbę o dołączenie. Po przyjęciu zgłoszenia możesz się przywitać, poczytać, o czym dyskutują inni, a także publikować swoje przemyślenia. Dla najbardziej aktywnych członków społeczności mamy atrakcyjne niespodzianki!

Dziękujemy, że jesteś z nami!

Razem tworzymy siłę, której już nic nie zatrzyma! Jeśli czytasz nasze pismo po raz pierwszy, zapraszamy Cię serdecznie do naszego grona. Korzystaj z wiedzy, doświadczenia, inspiracji. Życie z PKU może być łatwiejsze!

Team PKU Connect

Tekst



Udało się! Po okresie obostrzeń, w którym mogliśmy widzieć się tylko online, zorganizowaliśmy fenymenalne spotkanie uczestników i organizatorów naszej kampanii na żywo! Celem spotkania było stworzenie wyjątkowego materiału filmowego, który będzie promował naszą kampanię #Fenymenalni. Zobacz, jak spędziliśmy dzień zdjęciowy na warszawskich Polach Mokotowskich, podczas którego ponownie przekonaliśmy się, jak wielką moc ma Siła Społeczności PKU!

Czas na kolejny krok!

W poprzednich latach przedstawialiśmy historie osób, które pomimo trudności, jakie niesie życie z fenylketonurią przejęły kontrolę nad swoim życiem i są dumne ze swoich osiągnięć. W tym roku postanowiliśmy spróbować czegoś nowego. Zaprosiliśmy naszych bohaterów i bohaterki, by wystąpili razem w spocie, który pokaże, jak różnorodna, inspirująca i wspierająca jest społeczność Fenymenalnych. Chcemy dotrzeć do innych chorych, aby zobaczyli, że nie są zdani sami na siebie. Pokażmy im, że łączą nas doświadczenia, że są ludzie, którzy ich rozumieją i na których mogą liczyć w każdej sytuacji.

To nie są puste słowa – po tym, co zobaczyliśmy w Warszawie, mówimy to z pełną odpowiedzialnością! Nasi bohaterowie, pomimo tego, że widzieli się po raz pierwszy w życiu, podchodzili do siebie z ogromną życzliwością. Połączyła ich nić porozumienia, a integracja nastąpiła w mgnieniu oka. Na samo wspomnienie atmosfery tego dnia czujemy ciepło w sercu. Praca z tak fenymenalną grupą to sama przyjemność!

Fenymenalna ekipa filmowa

Kogo zobaczysz w tegorocznej odsłonie kampanii? O PKU z punktu widzenia nastolatki opowie Weronika, znana z 1. edycji kampanii. Weronika jest także jedną z redaktorek naszego pisma, a w tym roku pisze maturę. Na pewno może liczyć na wiele osób, które

będą trzymać za nią kciuki! W spocie wystąpiła także Asia z 2. edycji kampanii. Teksty Asi również możesz przeczytać na pkuconnect.pl, gdzie pisze m.in. o swoich dalekich podróżach.

Z pewnością kojarzysz także Wojtka, nauczyciela i pasjonata muzyki oraz wielbiciela jazdy na motocyklu. Razem z Bartkiem, ambasadorem 2. edycji i zapalonym rowerzystą opowiadają o PKU z męskiej perspektywy.

Na nasze zaproszenie odpowiedziały też Daria i jej mama, Mariola. Obie są aktywnymi członkiniami naszej społeczności, uczestniczą w warsztatach, webinarach i dyskusjach. Nasza mała wielbicielka zwierząt sporo zmieniła się od czasu 1. edycji kampanii!

Zobaczysz także naszego najmłodszego ambasadora, czyli Idka z rodzicami, Martą i Jackiem. Marta to wulkan energii i pomysłów. Poznaliśmy ją na Instagramie, gdzie prowadzi profil przybliżający życie z fenymenalnym dzieckiem.

Nie mogło zabraknąć naszych ekspertów, czyli Izy Horka, Doroty Gromnickiej i Jerzego Nogala oraz trenera Krzysztofa. Na planie pojawiła się także Justyna, znana z zamiłowania do sportu, gór i pysznego jedzenia!

Nie wszystko da się przewidzieć...

Pomimo skrupulatnego przygotowania planu dnia punkt po punkcie, wydarzyło się kilka rzeczy, których nie mogliśmy przewidzieć, a które na pewno zostaną w naszej pamięci na długo! Przede wszystkim termin naszego spotkania zbiegł się z terminem wizyty w Warszawie... prezydenta USA Joe Bidena. Cały ruch w stolicy był podporządkowany temu wydarzeniu, jednak udało nam się w miarę sprawnie dotrzeć na miejsce. Poruszanie się po mieście było łatwiejsze dzięki naszym przewodnikom – Bartek i Justyna przyjechali do nas na rowerach i pokazali, którądy dojść do celu.



Dzień na planie



FENY

Trasa przejazdu prezydenckiej kolumny przebiegała niedaleko miejsca, w którym kręciliśmy. Musieliśmy wykorzystać szansę, by zobaczyć najważniejszego polityka na świecie na własne oczy. Gdy rozpoczęliśmy nagrywanie, musieliśmy robić krótkie przerwy, ponieważ sygnały aut ochrony prezydenta zagłuszały naszych bohaterów. Uznałiśmy jednak zgodnie, że tak ważna wizyta rządzi się swoimi prawami, więc nie będziemy wspominać Panu Bidenowi zakłóceń.

Jakże wielkie było nasze zdziwienie, gdy dotarliśmy do drzewa, przy którym mieliśmy kręcić jedną ze scen, a drzewa... nie było! Niestety zostało wycięte. Gdy pierwszy szok minął, szybko znaleźliśmy alternatywny plan. Na Fenymenalnych nie ma mocnych!



Tekst
Team PKU Connect

Dzień pełen pyszności

Praca na planie filmowym pochłania mnóstwo energii, dlatego trzeba ją sobie dostarczać, najlepiej w postaci specjalnie przygotowanych pyszności! Na szczęście mamy Jerzego, który osobiście przygotował śniadanie, a podczas nagrania serwował nam kawę i herbatę prosto ze swojego samochodu, przemianowanego na czas zdjęć na food tracka. Aby uczcić fenomenalne wykonanie zadania, zaprosiliśmy wszystkich do naszego biura Nutricia, gdzie Jerzy zaserwował wykwiwną kolację w azjatyckim stylu!

Siła Społeczności PKU

Integracja, rzetelna edukacja, miłe spotkania i prawdziwe emocje – nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie zaangażowanie nas wszystkich – bohaterów kampanii, ekspertów, czuwającej nad przebiegiem kampanii agencji Pomarańcza i ekipy filmowej z Motion Brand. Czujemy, że udało nam się stworzyć coś wyjątkowego – czyli społeczność PKU, której siła wspiera i mobilizuje do spełniania marzeń i osiągania celów przez każdego, bez względu na stan zdrowia. Mamy nadzieję, że Ty również ją poczujesz!

Słowniczek

- **Storyboard** – Ilustrowany scenopis. W storyboardzie rozrysowane są wszystkie ujęcia scena po scenie, efekty i ruchy kamery. Dzięki niemu każdy członek ekipy może sobie wyobrazić, jak będzie wyglądał film.
- **Czołówka** – Fragment rozpoczynający film, w którym wymienia się tytuł filmu, nazwisko reżysera, aktorów odgrywających główne role, scenarzystów i producentów.
- **Fotosy** – Zdjęcia wykonane podczas kręcenia filmu, które wykorzystuje się do materiałów promocyjnych (plakatów, zdjęć do pracy itp.)
- **Voice-over** – Głos spoza sceny, nie należący do żadnej z postaci – np. głos lektora.
- **Making of** – Dodatkowy materiał filmowy, pokazujący proces powstawania produkcji zza kulis.
- **Bloopersy** – Zabawne wpadki z planu filmowego, uwiecznione na kamerach, np. pomylenie tekstu przez aktora, wybuch śmiechu w trakcie sceny czy awarie rekwizytów.
- **SFX** – Skrót od „sound effects” – efekty dźwiękowe nakładane w postprodukcji (np. odgłosy burzy, szum fal, strzały).
- **Makrodetal** – Najbliższy z planów filmowych. Pokazuje to, czego zwykle nie widać gołym okiem, jak faktura źrenicy czy naczynia krwionośne. Efekt często stosowany w filmach przyrodniczych.

FENYMENALNYCH

Tekst
Dorota Gromnicka
#Fenymenalna psycholog



Centrum życia

Rodzimy się z relacji i wrostamy w relacjach. To naturalne środowisko i jedyne, które gwarantuje przetrwanie i prawidłowy rozwój człowieka. Nikt z nas nie został stworzony do samotności, ale możemy mieć różną potrzebę intensywności i ilości relacji w naszym życiu.

Warto dbać o więzi z drugim człowiekiem, zarówno te indywidualne, jak i w grupie i nie czekać, aż relacje same się ułożą, stworzą lub skorygują. To od nas zależy, w jakich relacjach jesteśmy, ile poświęcamy im czasu i jak się dla nich i przez nie zmieniamy. Potrzebujemy innych, aby prawidłowo funkcjonować, rozwijać się, być po prostu zdrową i spełnioną osobą.

Carl Jung, znany i ważny twórca koncepcji psychologicznych niezwykle trafnie ujął to w słowach: „Spotkanie dwóch osób jest jak kontakt dwóch substancji chemicznych: jeśli jest jakaś reakcja, obie są transformowane”.

Po co nam relacje?

W kontakcie z drugim człowiekiem doświadczamy wsparcia, zrozumienia, akceptacji. Możemy rozmawiać, dzielić się swoimi przemyśleniami, uczuciami, wspólnie tworzyć, wymieniać się spostrzeżeniami. Rozwijamy swoją świadomość, wzbogacamy wspólnymi pasjami, wiedzą, uelastyczniają się nasze schematy, którymi na co dzień się posługujemy. Dzięki bliskości z drugim człowiekiem wzdycha w nas empatia,

stajemy się lepsi, nie tak skoncentrowani na sobie, mniej spięci, przeżywamy przyjemne emocje i chwile. Jak śpiewał zespół Dżem – „najgorzej w życiu to samotnym być”.

Czego relacje potrzebują?

Jednak to, czy relacje w naszym życiu będą i jaką będą miały jakość, zależy od naszej otwartości, sposobu tworzenia więzi i czasu, jaki temu poświęcamy oraz według jakiego klucza wybieramy ludzi. Warto zdać sobie sprawę z tego, że tak jak kwiat potrzebuje wody, słońca, zdrowej gleby, aby rosnąć, tak samo relacje potrzebują czasu, akceptacji i zdrowych granic, aby były dla nas dobre.

Zawsze poruszały mnie zwierzenia ludzi, którym zostało niewiele życia. Wtedy przychodzi świadomość, co tak naprawdę jest ważne. Osoby u kresu życia czują wdzięczność i spokój, gdy mają dobre relacje z innymi i są otoczone ludźmi lub żałują, że spędzały tak mało czasu lub tak mało wartościowego czasu, z tymi, których kochali. Żałują wszystkich „nie mogę”, „nie teraz”, „spiesz się”, „chciałabym” zamiast „chcę”, niedoszłych „musimy się spotkać”, „powinam”, zamiast „decyduję”. Odkładania tego, co ważne, na nieważne potem. Niewystarczającej odwagi na wspólne przeżywanie.



Jak dbać o relacje?

Kluczem do tworzenia pozytywnych relacji jest sposób, w jaki postrzegamy siebie i otaczający świat. Zastanów się zatem, co konkretnego dostrzegasz w drugim człowieku, jakimi przeważnie emocjami kierujesz się w trakcie kontaktów z drugim człowiekiem oraz jakich odczuć oczekujesz w relacji. Jeśli przeważa w nas negatywny stosunek do siebie i innych, skupiamy się na tym co jest nieprzyjemne lub nie wiemy, jak przebiegają nasze granice, czego potrzebujemy, trudno będzie nam zbudować dobre relacje.



źródło: wooster / stock.adobe.com

Sila grupy

Szczególnie ważną rolę tworzy sieć relacji, grupa ludzi, dla których jesteśmy ważni, którzy nas potrzebują. Czasami jest to paczka przyjaciół, czasami nasza

Co pomaga?

- **Jasna komunikacja**, asertywność, świadomość swoich emocji i sposobu w jakie je komunikujemy
- **Znajomość granic** własnych i drugiego człowieka
- **Empatia**, elastyczność w myśleniu i reagowaniu
- **Brak oceny, niekonstrukttywnej krytyki**, z drugiej zaś strony reagowanie na to, co jest dla nas bolesne czy niezrozumiałe
- **Poczucie odpowiedzialności i zaangażowanie** każdej ze stron
- **Dbłość o wspólnie spędzany czas**, jego ilość i jakość
 - **Wspólny cel lub pasja**
- **Tworzenie bliskości** poprzez wzajemne pomaganie sobie, dzielenie się przeżyciami, okazywanie troski, czułości, zainteresowania, wyjaśniania wszelkich trudności, rozczarowań czy frustracji
- **Mówienie pozytywnych rzeczy, docenianie wysiłków**, cieszenie się sobą, mówienie oczywistych rzeczy np. lubię spędzać z tobą czas, jesteś dla mnie ważny, miło mi, że o mnie pamiętasz, że zadzwoniłeś



grupę ludzi, którzy są do siebie w pewnym sensie podobni. Przebywanie, tworzenie czegoś razem sprawia nie tylko przyjemność, ale przynosi mnóstwo korzyści.

Taką grupą jest społeczność PKU Connect, którą zarówno obserwuję, ale także jestem jej częścią.

To na PKU Connect każda osoba, jakkolwiek związana z tematem PKU może dostać wsparcie, akceptację, wiedzę, wspólnie ugotować posiłek w czasie warsztatów kulinarnych, wymienić się swoimi myślami, uczuciami, wątpliwościami podczas webinarów psychologicznych czy nauczyć się jak najlepiej dbać o swoje zdrowie razem z dietetykiem. To członkowie tej grupy doradzają sobie m.in. jak przygotować dziecko do przedszkola i jak przygotować placówkę na przyjęcie dziecka z PKU, w jaki sposób najlepiej przygotować się do ciąży, jak dbać o swoje relacje z dietą i z drugim człowiekiem. Wymiana poglądów, pomysłów, dzielenie się swoim życiem w trakcie kampanii Fenymenalni to ogrom korzyści bycia członkiem PKU Connect.

własna rodzina. Dzielone z kimś problemy, towarzyszenie sobie w zwykłej codzienności i niezwykłych chwilach jest na wagę złota. Wspólny temat, wyzwanie, wartości, zainteresowanie pozwalają naturalnie zebrać

Siła Społeczności w praktyce

W jeden z weekendów marcowych zespół redakcji PKU Connect spotkał się, by wspólnie stworzyć materiał dla naszej społeczności PKU. Zjechaliśmy się z całej Polski. I powiem Wam, że pomimo iż było strasznie zimno, wszystko dość długo trwało, to właśnie dzięki rozmowom o PKU, o podróżach, o tym, czym zajmujemy się na co dzień, dzięki żartom, wspólnym posiłkom i dbaniu o siebie nawzajem – a to dobre słowo, uśmiech, a to kawa, a to herbata, ktoś komuś popilnował torby, pożyczyl kurtkę lub bluzę... dzięki temu wszystkiemu spędziliśmy kapitalnie czas, w miłej atmosferze, wśród wartościowych ludzi. Każdy trochę inny, a jednak połączył nas wspólny cel – zdrowie, przekazywanie wiedzy i inspirowanie siebie nawzajem. To było piękne doświadczenie siły społeczności w praktyce i zachwycałam się po raz kolejny, jak grupa ludzi może stać się dla siebie znacząca i doświadczyć przyjemności tworzenia razem wartościowych rzeczy. Zmarzałam od zewnątrz – bo naprawdę było zimno, ale w środku mnie pozytywnie rozgrzało i napełniło energią.

Życzę Wam i sobie, aby relacje były priorytetem w naszym życiu, zarówno indywidualne, jak i te w grupach, które możemy wspólnie tworzyć i korzystać z ich dobrodziejstwa!



Myślisz o zmianie pracy? Jesteś na etapie wyboru studiów? A może chcesz rozpocząć własną działalność, ale jeszcze nie wiesz jaką? Poznaj swoje talenty i wykorzystaj je, by robić to, co sprawia Ci przyjemność i zaprocentuje w przyszłości. Zobacz, dlaczego warto i rozwiąż Test Gallupa!

Co to jest Test Gallupa?

To narzędzie CliftonStrengths stworzone przez Amerykański Instytut Gallupa (The Gallup Organization), które ma na celu zdefiniowanie 5 dominujących spośród 34 neuronalnych wzorów, czyli talentów. Aby wyjaśnić, czym jest talent, posłużymy się definicją Marcusa Buckinghama z Instytutu Gallupa: „Talent to każdy powtarzający się wzorec myślenia, odczuwania lub zachowania, który może znaleźć praktyczne zastosowanie”. Talent to coś, co wynika z naszych predyspozycji. Pewne czynności, zachowania czy sposób, w jaki odbieramy rzeczywi-

stość, są dla nas naturalne. Gdy to sobie uświadomimy, możemy je produktywnie wykorzystać. Właśnie po to warto podejść do testu.

Mocne strony czy słabości – nad czym pracować?

W polskim systemie edukacji przywykliśmy do skupiania się na słabościach. W szkole musieliśmy poprawiać złe oceny i wkładać mnóstwo pracy w opanowanie materiału, który sprawiał nam trudność.

System edukacji przyzwyczał nas do oceniania słabości, a nie odkrywania talentów

W pracy nasze porażki są zwykle bardziej zauważalne niż sukcesy. Podejście Instytutu Gallupa jest zupełnie inne. Eksperci proponują, by skupić się na wykorzystywaniu tkwiącego w nas potencjału. Nasze talenty są wyjątkowe i trwałe, a ich rozwijanie pozwala wykształcić swoje mocne strony – czyli zdolności do działania, które są bliskie mistrzostwu i predysponują nas do roli eksperta w danych obszarach.

Każdy może mieć wiele talentów!

Jak wspomnieliśmy, Instytut określił 34 talenty podzielone na 4 domeny:

1. Wykonanie (executing)

Dyscyplina, Naprawianie, Odpowiedzialność, Organizator, Ukierunkowanie, Osiggnanie, Pryncypialność, Rozwaga, Bezstronność



Test,
KTÓRY POKAŻE CI TWOJE
prawdziwe talenty!

Pracujesz nad swoim CV? Użyj talentów!

W CV możesz śmiało wpisać swoje talenty. Dla rekrutera będzie to wymierna informacja z wiarygodnego źródła. Może powiedzieć o Tobie więcej niż informacja np. o umiejętnościach, które będzie mu trudno zmierzyć na tym etapie.

Warto pokazać wyniki w aktualnej pracy. Ta wiedza pozwoli przełożonemu lepiej dopasować zadania do Twoich predyspozycji.

2. Wpływanie (influencing)

Czar, Dowodzenie, Maksymalista,
Komunikatywność, Poważanie,
Wiara w Siebie, Aktywator,
Rywalizacja

3. Budowanie relacji (relationship building)

Elastyczność,
Empatia,
Indywidualizacja,
Współzależność, Integrator,
Bliskość, Rozwijanie Innych,
Optymista, Zgodność

4. Myślenie strategiczne (strategic thinking)

Strateg, Uczenie Sie, Wizjoner,
Zbieranie, Odkrywczość, Analityk,
Intelekt, Kontekst

Zapewne same nazwy na tym etapie niewiele Ci mówią. Nie ma tu umiejętności, których można się było spodziewać pod hasłem „talent”. Nie ma ani słowa o śpiewaniu, malowaniu czy sportowych sukcesach. Talenty Gallupa to cechy, umiejętności, zachowania czy odczuwania, ale naturalne, nie nabyte. Każdy z nas je ma, ale u każdego dominują inne.

W badaniu poznasz swoich 10 dominujących talentów, 20 wspierających i 4 mniejszościowe. Najważniejsza jest pierwsza piątka, czyli TOP 5. To one mówią o Tobie najwięcej i to właśnie je należy rozwijać w największym stopniu.

Co warto wiedzieć przed przystąpieniem do testu?

Test znajdziesz na stronie www.gallup.com/cliftonstrengths. Jest dostępny w języku polskim. Masz do wyboru dwie opcje cenowe, jednak dotyczą one nie tyle testu, ile wyników: za 19,99 dolarów otrzymasz raport (również po polsku) z zestawieniem i opisem talentów z TOP 5. W droższej opcji (49,99 dolarów) otrzymasz szczegółowy raport z opracowaniem wszystkich 34 talentów, opisujący Twoje domeny talentowe i zestawienie talentów wspierających i mniejszościowych w kolejności od najważniejszych do mniej istotnych.

Sam test zawiera 177 pytań i ma formułę pytań stwierdzających. Twoim zadaniem jest wskazanie, które z pary stwierdzeń jest Ci bliższe. To ważne, by odpowiadać intuicyjnie, dlatego twórcy ograniczyli czas odpowiedzi do 20 sekund, bez możliwości powrotu do pytań. Bez koncentracji może być Ci trudno, zadбай swój komfort na czas udziału w teście. Znajdź chwilę, by zrobić to w ciszy i spokoju. Całość zajmie ok. pół godziny, a wyniki otrzymasz od razu po udzieleniu odpowiedzi na komplet pytań.

„Gdy coś przychodzi Ci łatwo i naturalnie – to może być talent!”

Masz wyniki. Co teraz?

Reakcje uczestników są różne. Niektórzy są kompletnie zaskoczeni. Może się zdarzyć tak, że coś, co zawsze było Ci wytykane jako wada jest topowym talentem. Część ludzi bywa zdeorientowana. Samo poznanie wyników może nam niewiele powiedzieć, dlatego przyda się wsparcie kogoś, kto pomoże je zinterpretować i wskaże kolejne kroki na drodze do rozwoju.

Tu wszystkie odpowiedzi są dobre!

Możesz umówić się na omówienie raportu z certyfikowanym coachem lub psychologiem. Niemniej zacznij od przeanalizowania wyników, porozmawiaj z bliskimi. Dowiedz się, jak postrzegają Twoje talenty. Poświęć chwilę na refleksję. Zrozumienie talentów może pomóc Ci spojrzeć na siebie z nowej, intrygującej perspektywy.

Team PKU Connect 

Źródła:

<https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/252137/home.aspx>

<https://www.nataliakwiatkowska.pl/test-gallupa/>

<https://www.paniswojegoczasu.pl/rozwoj-osobisty/po-co-robic-test-gallupa/>

<https://zwierniadlo.pl/psychologia/9708,1,talent---na-czym-polega-wedlug-ekspertow-od-testu-gallupa.read>

<https://dominikjuszczak.pl/badanie-gallupa-test-gallupa-czesto-zadawane-pytania/>

<https://katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/>



Masz kontakt z pacjentem z PKU z Ukrainy?

Możesz pomóc na wiele sposobów!

1 Przekaż kontakt do Poradni Metabolicznej w Polsce, w której będzie mógł kontynuować terapię oraz otrzymać receptę na preparaty białkozastępcze. Lista kontaktowa do Poradni Metabolicznych:

1. BIAŁYSTOK

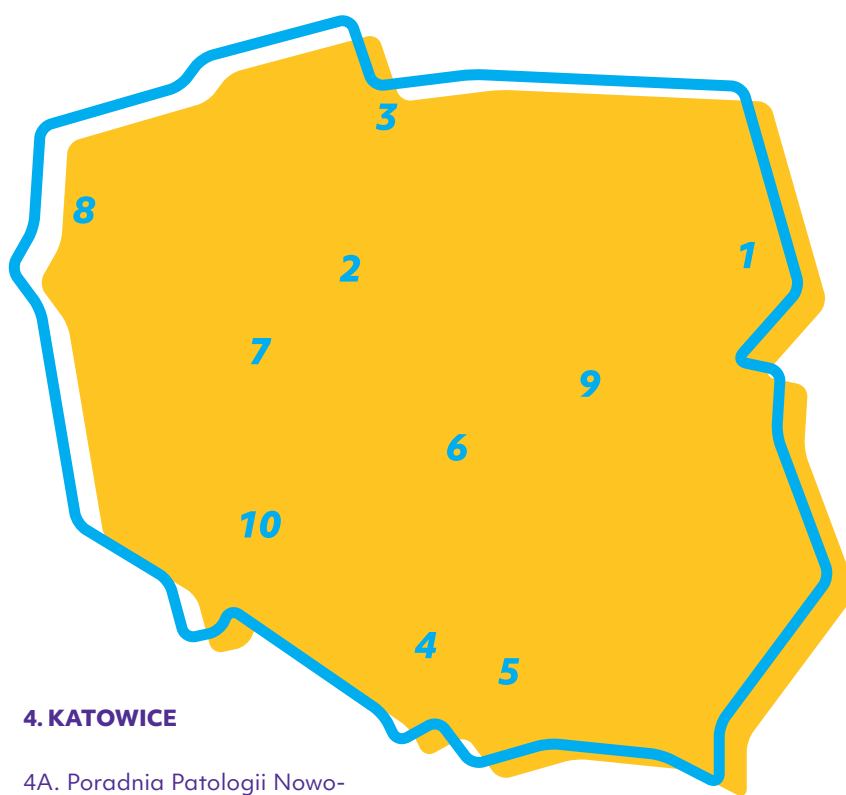
Poradnia Schorzeń Metabolicznych, Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Waszyngtona 17, 15-024 Białystok, tel. 00 48 85 74 50 624, 00 48 606 302 777, lekarze: prof. dr hab. n. med. Bożena Mikołuć, dr n. med. Mariola Piotrowska-Depta

2. BYDGOSZCZ

Poradnia Chorób Metabolicznych, Wojewódzki Szpital Dziecięcy im. J. Brudzińskiego, ul. Chodkiewicza 44, 85-667 Bydgoszcz, tel. 00 48 52 32 62 117 (rejestracja), 00 48 52 32 62 100 (centrala), lekarze: dr n. med. Danuta Kurylak, dr n. med. Agnieszka Chrobot

3. GDAŃSK

Poradnia Metaboliczna PKU przy Klinice Pediatrii, Hematologii i Onkologii, ul. Dębinki 7 (budynek 2), 80-211 Gdańsk, tel. 00 48 583 492 875, lekarze: prof. dr hab. n. med. Joanna Wierzbka, dr n. med. Joanna Jagłowska, dr n. med. Marek Kozłowski, lek. med. Monika Limanówka



źródło: mdesignstudio / stock.adobe.com

4. KATOWICE

4A. Poradnia Patologii Noworodka (dzieci do ukończenia 1. roku życia), Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka SP SK nr 6, ul. Medyków 16, 40-752 Katowice, tel. 00 48 32 207 17 77 (rejestracja), 00 48 32 207 16 72 (gabinet), lekarze: lek. med. Kalina Plutowska-Hoffman

4B. Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych w Katowicach. Poradnia Chorób Metabolicznych dla Dzieci, ul. Powstańców 31, 40-038 Katowice, tel. 00 48 326 032 540 (rejestracja), 00 48 326 032 559 (gabinet), lekarze: dr n. med. Joanna Zarębska

5. KRAKÓW

Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie. Centrum Ambulatoryjnego Leczenia Dzieci. Poradnia Chorób Metabolicznych, ul. Wielicka 265, 30-663 Kraków, tel. 00 48 12 658 20 11, wew. 1236 (gabinet lekarski), 00 48 602 559 131, lekarze: prof. dr hab. n. med. Mirosław Bik-Multanowski, dr n. med. Bożena Didycz

6. ŁÓDŹ

6A. ICZMP Regionalne Centrum Chorób Rzadkich, Poradnia Wrodzonych Wad Metabolicznych, ul. Rzgowska 281/289, 93-338 Łódź, lekarze: dr n. med. Ewa Starostecka, dr n. med. Izabela Michałus, lek. med. Agnieszka Konopka, dietetyk Aneta Gwozdowska, tel. 00 48 42 271 12 66, 00 48 42 271 12 44, adres e-mail: rccr@iczdmp.edu.pl

6B. Klinika Endokrynologii i Zaburzeń Metabolicznych, ul. Rzgowska 281/289, 93-338 Łódź, tel. 00 48 42 271 11 40

7. POZNAŃ

Poradnia Metaboliczna, Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera UM, ul. Szpitalna 27/33, 60-527 Poznań, tel. 00 48 511 460 950, lekarze: prof. dr hab. n. med. Jarosław Walkowiak, dr n. med. Łukasz Kałużny, dr n. med. Monika Duś-Żuchowska

8. SZCZECIN

Klinika Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii, Chorób Metabolicznych i Kardiologii Wieku Rozwojowego Specjalistyczna Poradnia Chorób Metabolicznych, Samodzielny Szpital Kliniczny nr 1 PUM, ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin, tel. 00 48 695 112 035, 00 48 91 425 3176, 00 48 601 536 777, lekarze: prof. dr hab. n. med. Maria Giżewska, dr n. med. Elżbieta Krzywińska-Zdeb, dr n. med. Hanna Romanowska, lek. med. Michał Patałan, lek. med. Alicja Leśniak

9. WARSZAWA

Instytut Matki i Dziecka, Poradnia Chorób Metabolicznych, ul. Kasprzaka 17A, 01-211 Warszawa, tel. 00 48 22 32 77 121, 00 48 22 32 77 317, 00 48 22 32 77 320, lekarze: lek. med. Dorota Korycińska-Chaaban, lek. med. Magdalena Zielińska

2 **Wskaż miejsca przyjazne #Fenymenalnym w Internecie**, takie jak grupy na Facebooku, czy portal pkuconnect.pl, gdzie regularnie publikujemy informacje i inspiracje przydatne w zarządzaniu dietą.

Na pkuconnect.pl dostępne są także materiały edukacyjne w j. ukraińskim:

- Poradnik dla pacjentów ukraińskich z fenylketonurią opracowany przez Nutricia we współpracy z ekspertami: Pogrebnaya Elena Yuryevna i Sinkevich Elena Arkadyevna
- Podstawowe informacje o fenylketonurii w języku ukraińskim. Dla pracowników przedszkoli i szkół lub innych osób opiekujących się dzieckiem z PKU.

10. WROCŁAW

Poradnia Metaboliczna, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Ośrodek Badawczo-Rozwojowy, ul. Kamieńskiego 73C, 51-124 Wrocław, tel. 00 48 71 32 70 540, 00 48 502 595 141, lekarze: prof. dr hab. n. med. Robert Śmigiel, dr n. med. Renata Mozrzyms

3 Jeśli nie czujesz się na siłach, by udzielać wsparcia informacyjnego i nie jesteś pewien, czy Twoja wiedza na temat obowiązujących przepisów jest aktualna, **zawsze sięgaj do sprawdzonych źródeł informacji**, gdzie możesz odebrać swojego rozmówcę. Wiele komunikatów i form pomocy jest udostępnianych w j. ukraińskim!

- Strona internetowa Narodowego Funduszu Zdrowia <https://www.nfz.gov.pl/>
- Teleplatforma Pierwszego Kontakt, czyli bezpłatna infolinia, dzięki której można otrzymać pomoc medyczną poza godzinami pracy placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej pod nr tel. 800 137 200, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/tpk>
- Strona informacyjna dla obywateli Ukrainy, gdzie można znaleźć aktualne informacje na temat

świadczeń socjalnych, procedury pozyskania numeru PESEL i pomoc prawną <https://www.gov.pl/web/ua>

4 Jeśli gościsz w swoim domu ukraińską rodzinę, **nie bój się sięgnąć po profesjonalną pomoc**. Oferuje ją wiele fundacji i organizacji pozarządowych, w tym Fundacja HumanDoc. Na ich stronie internetowej <https://humandoc.pl/ukraina/> znajdziesz m.in.:

- Poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy
- Poradnik: Czy rozmawiać z dziećmi o wojnie?
- Poradnik dla nauczycieli i uczniów: Jak przyjąć dzieci z Ukrainy z szkole?

5 **Dbaj o siebie**. Pomaganie uchodźcom i osobom w kryzysie jest bardzo wyczerpujące. Zwróć w tym wszystkim także uwagę na siebie. Czy Tobie czegoś nie potrzeba, czy Ty regularnie się odżywasz i masz czas dla siebie. Nawet najsilniejsze osoby potrzebują się zresetować.

Team PKU Connect 

*Firma Nutricia jest gotowa wesprzeć pacjentów PKU z Ukrainy, przekazując niezbędną żywność niskobiałkową. Prosimy o kontakt mailowy: kontakt@pkuconnect.pl

Odkryj Lophlex w nowej odsłonie!

Preparaty Lophlex marki Nutricia dostępne w nowym opakowaniu. Składem jeszcze bardziej dopasowane do wyjątkowych potrzeb fenymenalnych pacjentów z PKU*



Dowiedz się więcej nt. nowych produktów Lophlex:



Wielkość opakowania zbiorczego dla wszystkich smaków:

30 x 28 g (840 g)

↑
O SMAKU NEUTRALNYM

↑
O SMAKU OWOCÓW LEŚNYCH

↑
O SMAKU POMARAŃCZOWYM

*Produkty Lophlex to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawierają cukry i substancje słodzące. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenylketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 3 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). Stosować pod nadzorem lekarza. Wskazania refundacyjne: Diety eliminacyjne w fenylketonurii skondensowane, porcjonowane - przeznaczone dla pacjentów powyżej 8 r.ż.

Smaki testowane i oceniane w badaniu ankietowym z pacjentami z PKU: smak owoców leśnych, testowany przez 10 pacjentów z Wielkiej Brytanii, został opisany jako smaczniejszy niż obecny, bardziej gładki, kremowy i owocowy; smak pomarańczowy, testowany przez 22 pacjentów z Polski, został oceniony wyżej i był bardziej preferowany niż smak obecnego produktu; smak neutralny, testowany przez 10 pacjentów z Wielkiej Brytanii, został oceniony jako minimalnie lepszy niż smak obecnego produktu.

Jak przygotować

#fenymenalną randkę?

Trwa wiosna. Wszystko budzi się do życia – można już usłyszeć świergot ptaków wijących swoje gniazdka. Na niektórych drzewach można dostrzec setki małych kwiatów, a jasnozielona trawa cieszy nasze oczy. To najlepsza pora na nawiązanie nowych znajomości, zdobycie się na odwagę, by wyznać swojej sympatii uczucia, czy przyjemne spędzenie czasu ze swoją drugą połówką. Podsumowując: wiosna to idealny sezon na randki! Dlatego też chciałabym zaoferować kilka pomysłów na fajne spędzenie czasu tylko we dwoje.

Tekst
Weronika Kalita
#Fenymenalna Pacjentka



źródło: ivector / stock.adobe.com

Moją pierwszą propozycją jest **zwykły spacer**. Może wydawać się to banalnym pomysłem, ale to naprawdę świetny sposób na bliższe poznanie się. Podczas przechadzki jesteście skupieni tylko na sobie. Nikt wam nie przeszkadza i nie rozprasza (o ile udacie się w spokojne miejsce, np.: do parku, lasu). Z własnego doświadczenia wiem, że proste rozwiązania często są tymi najlepszymi. Wyjście do kina czy parku rozrywki brzmi super, jednak podczas korzystania z atrakcji lub trwania filmu, wasza uwaga będzie poświęcona otoczeniu i temu, co się dookoła was dzieje. Ten pomysł podsunęłabym raczej osobom, które znają się dłużej, niż tym, które dopiero się ze sobą poznają. Jeszcze mam taką małą wskazówkę skierowaną do chłopaków – jeśli mieszkacie blisko morza, to koniecznie zabierzcie swoją dziewczynę na romantyczny spacer po plaży o zachodzie słońca. Może i brzmi na przereklamowane, ale uwierzcie, że każda dziewczyna o tym marzy!

Równie dobrą opcją jest **wybranie się do kawiarni czy restauracji** (pamiętajcie, żeby wybrać taką, która oferuje dania przyjazne fenylakom). Gdy na dworze robi się cieplej, dużo lokali otwiera także możliwość siedzenia na zewnątrz. Co według mnie, podczas słonecznego popołudnia, jest fajną alternatywą dla siedzenia w przysłowiowych czterech ścianach.

A może jesteście fanami aktywnego spędzania czasu? Co powiecie na **wycieczkę rowerową**? Wyznaczcie trasę, a po przejechaniu połowy drogi zróbcie mały piknik, aby zregenerować siły. Zabierzcie ze sobą kocyk, parę przekąsek i coś do picia, by ugasić pragnienie po pokonaniu kilometrów.

Mogłabym wymienić jeszcze dużo wariantów na randki, ale pamiętajcie:

*najważniejsza rzecz,
żeby spotkanie się udało,
to bycie sobą.*

Nigdy nie udawajcie kogoś innego, nie róbcie rzeczy, których byście nie zrobili tylko po to, żeby komuś zaimponować. Jeśli będziecie sobą, gwarantuję, że przyjemnie spędzicie czas.



Balsam dla umysłu

Na rynku książek wciąż pojawiają się wydawnicze hity, które opowiadają poruszające historie... Z tym, że już nie o fikcyjnych bohaterach, ale o prawdziwych ludziach, nas samych i naszym skomplikowanym bardziej niż się wydaje świecie. Pozycje psychologów, popularyzatorów nauki i publicystów to doskonałe lektury na każdy czas. Kilka z nich szczególnie nas zachwytiło i zmotywowało do pozytywnych zmian oraz większego wglądu w samych siebie. Zobacz, co czytać, by ukoić umysł!

Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty

Autor: James Clear,
Wydawnictwo Galaktyka

Nawyki to zachowania, które nie obciążają naszego umysłu. Są odporne na nastrój, stres, niedostatek czasu i energii. Działają zawsze, po prostu. Siła nawyku jest potężna. „Dobre” nawyki pomagają nam utrzymać obrany kurs, jednak są też „złe” nawyki, prowadzące na złą drogę. Autor dzieli się wiedzą, bazując na naukach kognitywnych i behawioralnych. Wyjaśnia, jak działają nawyki, jak je budować codziennie, konsekwentnie i małymi krokami, a także wyzbywać się tych, które w dłuższej perspektywie działają na naszą niekorzyść.

Mam nadzieję

Autor: Katarzyna Czajka-
Kominiarczuk, Wydawnictwo
W.A.B.

Mam nadzieję to najnowsza książka autorki bloga *Zwierz Popkulturalny* i byłej dziennikarki *Polityki*. To dowcipny, mądry i kojący zbiór przemyśleń

i refleksji nad światem. Jest jak rozmowa z kimś bliskim. Empatyczna, pokorna, błyskotliwa. Momentami trudna, ale dająca nadzieję. To doskonała pozycja dla wszystkich tych, którzy starają się zachować równowagę w czasach, gdy świat zdaje się walić.

Dlaczego zebry nie mają wrzodów

Autor: Robert M. Sapolsky,
Wydawnictwo Naukowe PWN

Co prawda nie jest to nowość, ale pojawiające się ostatnimi czasy liczne rekomendacje w mediach nie pozwalają przejść obok niej obojętnie. Trudno się dziwić, ponieważ podejmuje temat, który ma coraz większy wpływ na nasze zdrowie i dobrostan psychiczny. Dzięki książce przekonasz się, że stres to nie wynik słabości, tylko naturalna reakcja organizmu. Zrozumienie istoty i fizjologii stresu jest kluczowe do wypracowania w sobie mechanizmów reagowania. Może się bowiem okazać, że... nie ma się czym stresować!

Mniej znaczy lepiej. O tym, jak odejście od wzrostu gospodarczego ocali świat

Autor: Jason Hickel,
Wydawnictwo Karakter

Temat zmian klimatycznych jest coraz częściej poruszany w mediach. I dobrze. Jednak wiele osób czuje się przytłoczona powagą sytuacji, odczuwa złość i bezradność. Ta książka pomoże odzyskać nadzieję. Autor łączy wiedzę historyczną, ekonomiczną, antropologiczną, filozoficzną i z nauk ścisłych, by przedstawić konkretne rozwiązania, które mogą ocalić klimat. Wiele z nich już działa, inne są w fazie testów – warto je poznać, by docenić kreatywność i możliwości ludzkiego umysłu!

Filozofia dla zabieganych. Mała książeczka o wielkich ideach.

Autor: Jonny Thomson
Wydawnictwo Insignis Media

Czujesz czasem zakłopotanie, gdy w dyskusji pojawia się nawiązanie do słynnych myśli filozoficznych, ale o filozofii ostatni raz opowiadali Ci nauczyciele w liceum? Coś świta, ale wciąż jest ciemno. To dobry powód, by sięgnąć po *Filozofię dla zabieganych*. Autor zabiera w krótką, ale wypełnioną ciekawostkami podróż po świecie największych idei największych myślicieli od czasów starożytności do współczesnych. Książka porusza rozmaite tematy, daje do myślenia, inspirowuje i poszerza horyzonty. Poczucie humoru autora sprawia, że czytelnik chłonie wiedzę jak gąbkę!

Team PKU Connect

Fenymenalne wnętrza: mój pierwszy azyl

Już w latach 20. XX wieku badacze ze szkoły designu Bauhaus udowodnili, że „sposób zorganizowania przestrzeni ma bezpośredni wpływ na sposób myślenia i działania jej użytkowników”. Wnętrza, w których czujemy się najlepiej to te, które współgrają z naszym charakterem. Dlatego to do mieszkańca należy decyzja, jak urządzić pokój. I nawet jeśli Twoja wizja nie pokrywa się z wizją Twojego dorastającego dziecka, warto wesprzeć je w urządzaniu pokoju na czas szkoły i studiów, zwłaszcza jeśli chodzi o kwestię użyteczności.

Jeden pokój, wiele miejsc

Na początku musisz sobie uświadomić, że pokój nastolatka pełni wiele funkcji. To nie tylko miejsce do spania i nauki, ale także rozwijania pasji i spotkań z przyjaciółmi. Projektując wnętrza, spróbuj wydzielić strefy funkcjonalne. To pomoże nie tylko czuć się bardziej komfortowo, ale też utrzymać porządek!

Co jest ważne w pokoju nastolatka i studenta?

1. Miejsce na komputer – zadбай o to, by w pokoju była powierzchnia do korzystania z laptopa. Jeśli nie biurko, to chociaż stolik czy specjalna podkładka. Młodzi korzystają często z laptopów w łóżku, a trzymanie sprzętu na kołdrze czy kocu sprzyja przegrzewaniu i awariom.
2. Dostęp do prądu – laptop, smartfon, smartwatch, power bank... To wszystko musi być często ładowane, dlatego pamiętaj o zaplanowaniu dostępnych i bezpiecznych gniazdek.
3. Półki, ozdobne pudełka i kosze – czyli miejsca do przechowywania, których powinno być dużo. Dobrze wymyślony sposób przechowywania rzeczy ułatwi utrzymanie porządku.
4. Rolety zaciemniające – nastolatki wie kładą się późno, wstają wcześnie. Często niedosypiają. Dlatego szczególnie ważne są dla nich dobre warunki

do snu. Zaciemnienie nocą umożliwia produkcję właściwego poziomu melatoniny i pomaga wyregulować rytm okołodobowy.

Energetyczny trend

Ten sezon to szaleństwo kolorów. Dominujący w modzie trend na „dopamine dressing”, czyli ubieranie się we wszystkie kolory tęczy przeszedł do wnętrza. Warto jednak zachować tu pewną dawkę umiaru, bo z jednej strony kolory mogą dodawać energii i ładować pozytywnymi emocjami, ale z drugiej irytować i przytłaczać. Dobrym rozwiązaniem jest urządzenie wnętrza minimalistycznego, w którym charakter definiują dodatki. Załóżony, poduszki, dywany, ramki, plakaty, a nawet naklejki na ściany, okleiny na meble – to można zawsze wymienić, gdy młodemu człowiekowi zmieni się gust.

Team PKU Connect 

Źródła:

<https://www.yit.pl/magazyn-yit/jak-wyglad-pomieszczenia-wplywa-na-nastroj>

<https://vivadom.pl/jak-wyposazenie-mieszkania-wplywa-na-samopoczucie/>

<https://www.domywstylu.pl/blog/2017/10/05/jak-metraz-i-wystroj-wplywaja-na-samopoczucie-i-produktywnosc/>

<https://www.wymagajace.pl/jak-przygotowac-sypialnie-aby-wspierala-sen-twojego-dziecka/>

https://www.ted.com/talks/magdalena_komsta_okradzeni_rzecz_o_nocnych_markach



Powroty do diety PKU

Wiem, że trzymanie się zasad diety PKU bywa trudne. Czasami brak motywacji oraz różne wydarzenia życiowe sprawiają, że ciężko jest utrzymać dietę PKU. Należy jednak pamiętać, że na chwilę obecną dieta ubogofenyloalaninowa + preparat PKU to jedyny „Złoty Standard” leczenia fenylketonurii, choroby na całe życie. Myślisz, że jesteś z tym sam? Każdy czasem ma na sumieniu takie dni, w których dieta traci na znaczeniu. Często są to święta, urodziny, urlopy, albo po prostu kilka dni słabości. Nieważne, czy to były dwa tygodnie, czy aż dwa miesiące, jeśli zastanawiasz się, jak wrócić do zdrowego odżywiania diety PKU i jak uniknąć kolejnych takich zdarzeń, ten artykuł jest właśnie dla Ciebie!

Zastanów się, co już wiesz

Jeżeli wcześniej zawsze zdrowo się odżywiałeś, na pewno znasz już wszystkie zasady diety w PKU. Zorganizuj się w #fenymenalnym stylu i wypisz je wszystkie we własnym planerze. Zastanów się, które z nich było najciężiej utrzymać i pomyśl, jak możesz sobie pomóc we wdrożeniu ich w codziennym życiu. **Wykorzystaj gotowe planery, aby z łatwością zaplanować obowiązki, zaoszczędzić czas i energię.**

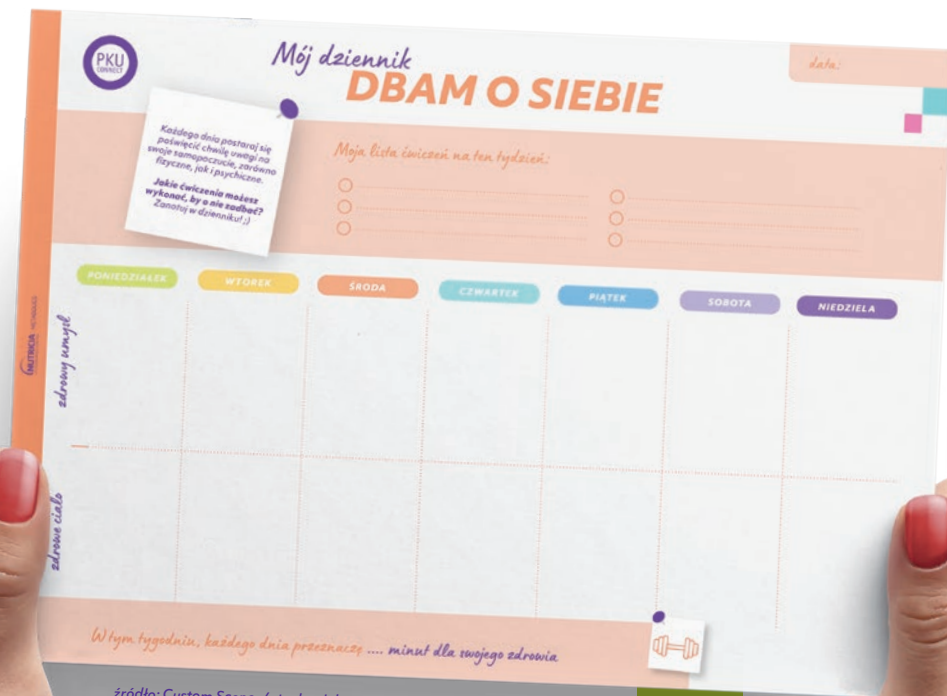
Zweryfikuj swoją wiedzę

W czasach szerokiego dostępu do wiedzy łatwo jest się zagubić w informacjach podawanych w sieci internetowej. Temat diety PKU jest

popularny od wielu lat, w związku z tym wiele osób próbuje udzielać porad, niestety nie zawsze są to dobre rady. Nie musisz szukać wskazówek dietetycznych samodzielnie i zastanawiać się, czy pochodzą z wiarygodnego źródła. Wybrałam dla Ciebie najważniejsze zagadnienia, z którymi ogarniesz dietę PKU. Najłatwiej Ci będzie zrozumieć dietę PKU ze wsparciem lekarza i dietetyka, do którego uczęszczałeś bądź nadal uczęszczasz. Jednak poszukując informacji samodzielnie, korzystaj tylko ze sprawdzonych i polecanych stron internetowych prowadzonych przez specjalistów, np. psychologów, lekarzy, dietetyków oraz innych pacjentów z PKU tworzących wspólne strony z w/w specjalistami. Artykuły i wiele innych cennych i aktualnych informacji dotyczących fenylketonurii na PKU Connect są sprawdzone pod kątem aktualnie obowiązującej wiedzy o sposobie leczenia fenylketonurii. Dodatkowo, wszystkie znajdujące się tam produkty i przepisy są zawsze wypróbowane przez innych pacjentów PKU oraz przeliczone pod kątem wartości odżywczych przez dietetyków zajmujących się fenylketonurią. Część z nich jest bezpośrednio też przygotowana przez kucharza Jerzego, który dzieli się cennymi wskazówkami podczas przygotowania dań PKU.

Rozplanuj swoją dietę i weź ją ze sobą

Powracając do diety PKU, rozplanuj wspólnie ze swoim dietetykiem posiłki na cały tydzień. Według mojego doświadczenia pracy z pacjentami PKU jest to bardzo pomocne w utrzymaniu codziennej diety PKU. Planując swoje posiłki weź też pod uwagę ich czasochłonność. Jeżeli wiesz, że w jakieś konkretne dni tygodnia masz mniej czasu, bo dłużej zostajesz w szkole czy pracy, to zaplanuj takie dania, które nie wymagają długiego czasu przygotowania. Zawsze zabieraj ze sobą do pracy/szkoły przygotowane



źródło: Custom Scene / stock.adobe.com

wcześniej posiłki PKU. Jeśli nie będziesz mieć niczego do zjedzenia „pod ręką”, to może zdarzyć się sytuacja, w której sięgniesz po produkt, który jest niewskazany w diecie PKU.

Monitoruj swoje postępy

Bieżące monitorowanie swoich postępów pomoże Ci w kontroli spożycia energii, białka i fenylalaniny. Do tego celu możesz wykorzystać wydrukowane planery PKU, na których zaznaczysz dni, w których udało Ci się utrzymać założenia diety PKU, które otrzymałeś od swojego dietetyka w poradni. Jeśli jesteś fanem technologii, pomocne mogą być różnorodne aplikacje na telefon. Polecam też narzędzia, z których korzystam prawie codziennie: PKU Licznik oraz Tabelę z wyszukiwarką PHE. Oba znajdziesz na PKU Connect. Wolisz tradycyjne sposoby na kontrolę spożycia diety PKU? **Zacznij korzystać z dzienników dietetycznych, które są codziennym wsparciem w żywieniu.**

Zeskanuj i pobierz dzienniczek!



Nigdy nie poddawaj się po pierwszej porażce

Jeżeli nie udało Ci się zanotować i przygotować codziennej diety PKU, to... trudno! Każdemu zdarzają się małe wpadki i zapomnienia. Nie pozwól jednak, aby ta jednorazowa sytuacja przekreśliła realizację Twojego zamierzonego planu działania. Pamiętaj, że nie myli się tylko ten, kto nie robi nic. Więc głowa do góry i wracaj na prawidłowe tory!

Zastanów się nad korzyściami diety PKU

Stosowanie codziennej diety PKU niesie ze sobą wiele korzyści. Dieta ubogofenylalaninowa i spożywany codziennie preparat PKU w zalecanej

przez lekarza proporcji, mają wpływ na Twoje bieżące samopoczucie. Dodatkowo, jeśli zadbasz o swój organizm od wewnątrz, to będzie to również widoczne z zewnątrz. Żle zbilansowana dieta PKU, pozbawiona najważniejszych składowych, jest jedną z przyczyn Twoich problemów. Jeżeli Cię to zmotywuje, możesz wypisać wszystkie korzyści zdrowej diety PKU na kolorowej kartce i powiesić w widocznym miejscu w domu. Co więcej, powroty do diety PKU wymagają też rachunku sumienia. Zastanów się nad przyczynami, które spowodowały, że Twój sposób żywienia się pogorszył i dlaczego od niego odszedłeś. Następnie przemyśl, jakie kroki możesz podjąć, aby ponownie zdrowo się odżywiać z dietą PKU.

Zmotywuj również swoją przyjaciółkę/przyjaciela z PKU

Nic tak nie pomaga, jak zaproszenie do wspólnych zmagani kogoś bliskiego. Poza tym, kto zrozumie lepiej pacjenta PKU niż inny pacjent? Być może zastanawiasz się, jak np. koleżanka / kolega ma Ci pomóc wrócić do diety, skoro wiesz, że u nich też nie za kolorowo? Odpowiedź jest bardzo prosta – wspierajcie się nawzajem w zmianie swoich nawyków żywieniowych, a i nutka rywalizacji nie będzie zła, jeśli pozostanie nutką. Dobrze jest też mieć kogoś, kto obiektywnie potrafi zmierzyć rezultaty Waszych zmian. Przykład? Spróbujcie na pierwszy tydzień zaplanować Waszą dietę PKU, skontrolujcie Wasze poziomy PHE i przekonajcie się, jak Wam idzie!

Docień siebie samego

Kiedy ostatnio pomyślałeś o sobie w pozytywny sposób? Pewnie jeśli zastanawiasz się, jak wrócić do diety PKU, to uważasz, że nie dasz sobie rady. Ale nic bardziej mylnego. STOP! Skończ z mówieniem negatywnie o sobie i o swoich poziomach PHE. Jesteś wspaniały i fenymenalny. Nie pozwól, żeby cyferki na otrzymanym wyniku poziomu PHE były Twoim wyznacznikiem szczęścia. Jeśli potraktujesz

siebie jako wartościową osobę, zmiana i powrót do zdrowej diety PKU będzie przejawem Twojej troski o samego siebie. Jeśli chcesz tego, ale tak naprawdę z całego serca, to zajrzyj na PKU Connect po garść cennych informacji, które na bieżąco dla Ciebie przygotowujemy i oczywiście umów się na kontrolną wizytę do poradni. To nie jest ważne, kiedy ostatni raz tam byłeś. W poradni lekarz i dietetyk nie będzie Cię oceniał, tylko dołoży wszelkich starań, by wyprowadzić Cię na prostą drogę powrotu do diety PKU. Co więcej, na polskim rynku w świecie PKU w ostatnim czasie naprawdę wiele się zadziało w obszarze dostępnych preparatów białkozastępczych. W poradni, wspólnie z lekarzem i dietetykiem, na pewno znajdziesz coś idealnie dopasowane do Twoich potrzeb.

I na zakończenie...

Każdemu z nas przytrafiają się gorsze dni, ale ważne jest to, by znajdować w sobie motywację do powrotu na dobre tory diety PKU. Nie jest ważne, ile masz lat i skąd jesteś. Ważne, żebyś spróbował zawalczyć o swoje zdrowie. Dieta w PKU to dieta na całe życie. Zachęcam Cię do przeczytania artykułu „Trudne powroty, które cieszą” na pkuconnect.pl. To jedna z motywujących historii pacjentów. A jest ich naprawdę wiele! W tym miejscu pozdrawiam niedawno poznaną fenymenalną Aśkę, która mimo wielu trudności w życiu i towarzyszących jej dodatkowych chorób, potrafiła stanąć na wysokości zadania i wrócić do preparatu i diety PKU. Takie postawy są godne do naśladowania i dają mi wielką siłę do walki o każdego pacjenta, który chce zmian.

Never giving up
Izabela Horka
#Fenymenalna dietetyk,
Poradnia Chorób Metabolicznych Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Bydgoszczy





PKU pigulka wiedzy

Dieta niskofenyloalaninowa

Dieta niskofenyloalaninowa jest podstawowym sposobem leczenia pacjentów z PKU. Dieta powinna dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych i odpowiednią podaż energii w zależności od wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej, różnych sytuacji klinicznych (biegunka, wymioty, gorączka, infekcja, ciąża). Tylko odpowiednio zbilansowana dieta zapewnia prawidłowy wzrost i stan odżywienia organizmu. Leczenie dietetyczne PKU opiera się na ograniczeniu podaży białka naturalnego, zastosowaniu preparatów białkozastępczych oraz spożywaniu żywności niskobiałkowej.

Fenyloalanina i obliczanie ilości w produktach

Fenyloalanina (PHE) to aminokwas występujący w naturalnym białku. Różne produkty spożywcze zawierają różne ilości fenyloalaniny. Średnio 1 g białka dostarcza około 50 mg fenyloalaniny. W liczeniu ilości spożytej fenyloalaniny pomocne są tabele z zawartością fenyloalaniny w 100 g danego produktu. W celu obliczenia zawartości fenyloalaniny należy skorzystać ze wzoru:

$$\text{Zawartość fenyloalaniny w produkcie} = \text{Masa produktu [g]} \times \text{zawartość Phe [mg]} \text{ w } 100 \text{ g produktu} / 100 \text{ [g]}$$

W niektórych ośrodkach w celu obliczania ilości fenyloalaniny w diecie stosowane są wymienniki fenyloalaninowe (WPhe). Wymiennik fenyloalaninowy jest to taka ilość danego produktu wyrażona w gramach, która zawiera 15 mg fenyloalaniny (1 WPhe = 15 mg Phe).

Wyróżnia się wymienniki owocowe, zbożowe PKU, warzywne. Wymienniki mogą być wymieniane tylko w obrębie tej samej grupy dietetycznej.

Przykładowe ilości produktów zawierające 1 W Phe: 65 g pomidora, 30 g papryki, 115 g chleba PKU.

Żywnienie niemowląt

Schemat żywienia w 1 roku życia jest podobny, jak dla niemowląt bez PKU, ale tylko z użyciem dozwolonych produktów. Karmienie piersią jest możliwe, ale w ściśle określonej ilości.

Monitorowanie stężenia fenyloalaniny we krwi

W celu oceny stężenia fenyloalaniny należy pobrać krew włośniczkową na specjalną bibułę z pięty u niemowlęcia do ok 6. m-c życia lub z palca ręki u starszych pacjentów. Monitorowanie stężeń fenyloalaniny powinno odbywać się regularnie, zawsze o tej samej porze dnia, najlepiej na czczo.

Preparaty białkozastępcze

Eliminacja z diety wysokobiałkowych produktów spożywczych wiąże się z koniecznością wprowadzenia pokarmów zastępczych. Głównym źródłem białka w diecie PKU są preparaty L-aminokwasów, które są mieszanką aminokwasów bez lub z niską zawartością fenyloalaniny. Ich celem jest zapobieganie niedoborom białkowym, dodatkowo zwykle uzupełnione są witaminami, minerałami i długocząściowymi kwasami tłuszczowymi. Preparaty powinny być przyjmowane 3-4 razy dziennie, łącznie z naturalnym białkiem i węglowodanami.





źródło: iconicbestiary / stock.adobe.com

Ograniczenie białka naturalnego

Ograniczenie spożycia białka naturalnego zapobiega gromadzeniu się nadmiernej ilości fenyloalaniny we krwi. Fenyloalanina jest aminokwasem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania organizmu, dlatego nie może być całkowicie wyeliminowana z diety. Tolerowana ilość spożywanej fenyloalaniny różni się u poszczególnych osób w zależności od „ciężkości” PKU, jak również od wieku, stanów fizjologicznych, takich jak: ciąża, infekcja, intensywny wzrost. U pacjentów określa się tzw. indywidualną tolerancję fenyloalaniny, czyli taką ilość fenyloalaniny spożytej w ciągu doby, która pozwala na utrzymanie stężeń fenyloalaniny w zakresach zalecanych dla wieku.

Docelowe zakresy fenyloalaniny we krwi:

- dzieci do 12. roku życia i kobiety planujące ciążę lub w ciąży: 120-360 $\mu\text{mol/l}$ (2-6 mg/dl)
- dzieci powyżej 12 lat i dorośli: 120-600 $\mu\text{mol/l}$ (2-10 mg/dl)

Aby osiągnąć bezpieczne stężenia fenyloalaniny we krwi konieczne jest ograniczenie pokarmów wysokobiałkowych, takich jak:

- mięso, ryby, jajka, sery pochodzące z mleka zwierzęcego (krowiego, koziego, owczego)
- orzechy, nasiona, komosa ryżowa, pszenica, owies, żyto, jęczmień
- soja, rośliny strączkowe/soczewica
- żelatyna, spirulina
- aspartam (substancja słodząca)

Produkty, które zawierają białko $\leq 0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$ (lub fenyloalaninę $\leq 25 \text{ mg}/100 \text{ g}$) mogą być włączone do diety bez ograniczeń, bez obliczania ilości spożytej fenyloalaniny.

Do takich produktów zaliczamy:

- masło, margaryna i oleje roślinne
- mąka z manioku, maranta, tapioka i skrobia kukurydziana zawierająca białko $\leq 0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$
- cukier, glukoza, dżem, miód, marmolada, syrop klonowy, sorbety owocowe, lizaki i słodczyce zawierające białko $\leq 0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$
- ser wegański, który zawiera białko $\leq 0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$
- woda, lemoniada, napoje typu cola, soki owocowe, czarna herbata, herbata owocowa, zielona herbata, kawa, tonik, woda sodowa i woda mineralna są dozwolone pod warunkiem, że nie zawierają aspartamu

Wszystkie zioła, przyprawy i barwniki spożywcze są używane w niewielkich ilościach i można je podawać bez ograniczeń.

Produkty, które zawierają białko $>0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$ (lub $> 25 \text{ mg}$ fenyloalaniny/100 g) lub napoje roślinne m.in. kokosowe, ryżowe, migdałowe, które zawiera białko $> 0,1 \text{ g}/100 \text{ ml}$, powinny być uwzględnione w diecie – zmierzone i doliczone, jako podaż fenyloalaniny/białka naturalnego.

Owoce i warzywa zawierające fenyloalaninę $\leq 75 \text{ mg}/100 \text{ g}$ (wyj. ziemniaki), dostarczają niewielką ilość dziennej fenyloalaniny i mogą być spożywane bez ograniczeń.

Żywność niskobiałkowa

Zawartość białka naturalnego w tych produktach jest 10-20 krotnie niższa niż w tradycyjnych (zawartość białka $\leq 0,5 \text{ g}/100 \text{ g}$ lub fenyloalaniny $\leq 25 \text{ mg}/100 \text{ g}$).

Dostępna jest szeroka gama specjalnie wyprodukowanych niskobiałkowych produktów spożywczych na bazie skrobi, takich jak chleb, mąka, makaron czy herbatniki. Żywność niskobiałkowa jest niezbędna do zaspokojenia zapotrzebowania energetycznego i zminimalizowania katabolizmu, który może prowadzić do słabej kontroli stężeń fenyloalaniny we krwi.

Tekst

Karolina Orchel-Szastak
#Fenymenalna Pani doktor, Poradnia Chorób Metabolicznych, Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie





źródło: Natika / stock.adobe.com

Najlepsze food crawle

Na diecie niskobiałkowej nie musimy rezygnować z wizyt w restauracjach!

Warto jednak zwrócić uwagę na miejsce, do którego idziemy – sprawdzić menu w Internecie, zadzwonić i zapytać o możliwość modyfikacji dań lub... zerknąć do naszego przewodnika ;) Stworzyliśmy dla Was listę Fenymenalnych miejscówek z większych miast, w których zjecie pysznie i zgodnie z dietą PKU oraz wskazówki dotyczące jedzenia w tradycyjnych restauracjach.



1

WARSZAWA

Eden Bistro

ul. Jakubowska 16

Knajpka znajduje się na urokliwej Saskiej Kępie. Zachwyca świetnym klimatem i wystrojem. Przynależy do niej prześliczny ogródek i szklarnia pełna roślin. Serwowane są tu dania wegetariańskie, głównie z kuchni azjatyckiej, ale także roślinne wariacje klasycznych polskich potraw. Oprócz kilku stałych pozycji (m.in. zupa laksa, kiszonki, frytki z batata), menu zmienia się sezonowo.

POZNAŃ

Geranium

ul. Romka Strzałkowskiego 15

Restauracja na poznańskich Jeźyczach z ofertą wegetariańsko-wegańską. Restauracja serwuje dania bazujące na sezonowych składnikach, dominują w nich warzywa, owoce, zioła oraz pełnowartościowe zboża. Menu zmienia się co jakiś czas, ale nie ma większego problemu z modyfikacją dań. Znajdziecie tu m.in. spaghetti z cukinii, warzywny rosół, czy pad thai, w którym możecie wymienić tofu i orzeszki na większą ilość warzyw.



2



WROCŁAW

VEGA Bar wegański

Rynek 27a

Najstarszy wegetariański bar w Polsce, działa od 1987 roku, a od 10 lat jest w pełni wegański. Znajduje się w samym centrum Wrocławia, na rynku. Lokal oferuje dania kuchni świata, ale też polskiej. Obsługa chętnie pomoże dostosować danie do diety niskobiałkowej. Świeże surówki, warzywne kotlety, frytki z ziemniaków... takie i wiele innych pyszności skosztujecie w Vedze.

3

GDYNIA

SYTO

Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 12

Niepozorne miejsce w centrum miasta. Wegańska wersja kubańska z KFC? „Mózgi na łące” lub „Kimci Fryty”? To propozycje dań, które zamówicie w SYTO. Restauracja inspirowana kuchniami świata, a oferta stale się zmienia. Możecie zamówić też pyszności „spod lady”, dlatego zawsze warto zagadać do obsługi, która pomoże w zamianieniu dania na wersję niskobiałkową.



4



7

KATOWICE

Złoty Osioł

ul. Mariacka 1

To niepozorne miejsce to bar z daniami wegetariańskimi i wegańskimi. Warzywa duszone, grillowane, w formie kotletów czy placków ziemniaczanych – to tylko niektóre pozycje z menu. Miejsce słynie ze swoich niskich cen i dużych porcji.

OLSZTYN

BoNoBo Vegan

1 Maja 4

Znajdziecie tu wegańskie dania oparte na lokalnych i sezonowych produktach, dlatego w menu często pojawiają się nowe smaki. Obsługa jest dobrze poinformowana i pomoże Wam znaleźć coś odpowiedniego na diecie niskobiałkowej. To doskonałe miejsce na szybki lunch w centrum, romantyczną kolację lub spotkanie z przyjaciółmi w rytmie slow. Przepyszne zupy, oryginalne dania główne i pyszna kawa, to pozycje, których musicie spróbować!

8

GDAŃSK

Ulica Elektryków

Elektryków, 80-001 Gdańsk

5

Miejsce zlokalizowane na terenie dawnej Stoczni Gdańskiej, która wyróżnia się swoim industrialnym klimatem. Na Ulicy Elektryków w starej hali stoczniowej znajduje się przestrzeń W4, w której stoją różne foodtrucky. Osoby na diecie niskobiałkowej znajdą dla siebie wiele pozycji wegetariańskich, a ich towarzysze będą mogli sięgnąć po klasyczne dania. Zjecie tu tacos z marynowanymi bocznikami, wypasione frytki czy wegańskie sushi.



6

SZCZECIN

Marshal Food

Gen. Ludomila Rayskiego 23/1

Znana szczecińska restauracja ulokowana w centrum miasta. W lokalu oprócz dań mięsnych, co miesiąc pojawia się nowe sezonowe menu roślinne, a obsługa chętnie dopasuje danie dla osób z nietolerancjami. Wybór jest duży, a dania bardzo smaczne. Aktualną ofertę znajdziecie na Facebooku.

9



BYDGOSZCZ

A'Favela

Plac Wolności 7

Jakie dania kuchni brazylijskiej znacie? Jeśli nic nie przychodzi Wam do głowy, możecie bliżej poznać te smaki w restauracji A'Favela. Samo wnętrze jest urządzone bardzo kolorowo i nawiązuje do południowoamerykańskich klimatów. W restauracji czeka na Was wiele niskobiałkowych dań i nowych smaków.



Kulinarne

PODSTAWY

**z kuchni #fenymenalnego szefa kuchni
Jerzego Nogala**

Chleb najłatwiejszy i najpyszniejszy na świecie

Takie mamy czasy. Na początku pandemii w sklepach zabrakło drożdży, większość z nas zamknęła się w domach w obawie przed nieznanym i zaczęła piec chleby w domu. Ja też. Piekiem chleby na potęgę (około trzydzieści bochenków dziennie!) i rozprowadzałem wśród znajomych. Udało mi się dopracować recepturę i smakował jak ten, po który stałem jako dziecko w gigantycznej kolejce o 6 rano. Dla wielu była to pierwsza przygoda z pieczeniem, inni rozwijali swoje umiejętności. Chleb zrobiony samodzielnie smakuje inaczej. Nie piszę, że lepiej, choć w większości przypadków tak. Z pierwszych chlebów zazwyczaj nie jesteśmy zadowoleni, ale po osiągnięciu pewności i lekkości w sposobie przygotowania, zaczyna smakować. Przyzwyczajamy się do jego smaku i z czasem nie tęsknimy do sklepowego pieczywa. Czy jest to zwykły chleb, czy niskobiałkowy – ten upieczony w domu jest zdrowszy. Po prostu, zawiera mniej substancji, które wydłużają jego czas przechowywania. Sam na początku mojej przygody z PKU rozmyślałem, jak upiec pyszny chleb dla Fenymenalnych. Przeżywałem, gdy mi nie wychodził, zaliczałem górki i dołki, ale się udało! Zrobiliśmy kilka warsztatów i piekliśmy różne rodzaje chleba i bułek. Wybrałem dla Was mój ulubiony, mega prosty, ale wymaga odrobinę czasu, jak każdy dobry chleb.

Teraz garść rad:

Wymieszaj najpierw wszystkie suche składniki. Tak samo zrób z mokrymi, dzięki temu po połączeniu o wiele łatwiej uzyskasz jednolite ciasto, bez niespodzianek typu wielka gródka soli, albo jakiegoś dodatku w kromce.

Chleb należy wyrabiać energicznie zaraz po połączeniu wszystkich składników, by do ciasta dostało się jak najwięcej powietrza. Dzięki temu będzie puszysty.

Jeśli chleb nie bardzo rośnie, wstaw go do piekarnika rozgrzanego do 30-40 stopni, ale przykryj foremkę, albo zwilżaj wodą powierzchnię, by nie wysechł.

Nie zapomnij o chlebie, gdy odstawiasz go do wyrośnięcia, drożdże nie będą dźwigały jego ciężaru w nieskończoność i ciasto opadnie.

No dobra! Czas start – za trzy godziny wyciągniesz chrupiący chleb z piekarnika.

Składniki:

250 g mąka ekstra krakowska (balviten),
250 ml woda, 50 g skrobia kukurydziana,
30 ml oliwa, 10 g pomidory suszone (opcjonalnie, polecam!), 5 g sól, 4 g drożdże suszone

Sposób przygotowania:

Wymieszaj mąkę z drożdżami i solą.

Zalej pomidory 100 ml wrzątku i zmiksuj, dopełnij 150 ml zimnej wody i wymieszaj. Wlej do mąki i dokładnie mieszaj przez ok. 2 min, porządnie napowietrzając ciasto.

Nałóż ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw w ciepłe miejsce, przykryte do wyrośnięcia na około godzinę. Natnij skórkę wzdłuż nożem, nie za głęboko. Zwilż powierzchnię chleba wodą i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz w 200 stopniach w foremce 45 minut i 15 minut bez foremki.



Pizza, placek baza do zamrożenia

Jak już zacząłem od pandemii, to oprócz chleba najczęściej zamawianą na dowóz była pizza. I tak, jak w przypadku chleba, ludzie zaczęli sami ją piec w domu. Co prawda z różnym skutkiem, ale „trening czyny mistrza”.

Pizzę lubi każdy lub prawie każdy. Bez wątplenia jest to jedno z najbardziej znanych dań na całej naszej planecie, a w Italii wręcz świętość. Bez dwóch zdań lubię pizzę. W moim domu traktuję ją jak placek z tym, co się nawinie i niekoniecznie jest obłożona po brzegi serem, którego z resztą uważam w polskich pizzeriach daje się o wiele za dużo. W sumie pizza jest kanapką na ciepło co nie? Tylko trochę większą.

Poniżej znajdziecie przepis na spód do pizzy, miękki i chrupiący. Zróbcie sobie takich kilka, ostudźcie pod przykryciem, zawińcie w folię spożywczą i zamroźcie. A gdy znajdzie Was ochota, rozgrzejcie piekarnik, nałóżcie dodatki i do pieca.

Oczywiście Włosi by mnie przeświadcili za takie podejście, ale trzeba sobie życie ułatwiać, a nie utrudniać.

Składniki:

250 g mąka ekstra krakowska (balviten), 225 ml woda, 40 ml oliwa, 5 g sól, 4 g drożdże suszone

Sposób przygotowania:

Wymieszaj w misce mąkę z drożdżami i solą. Wymieszaj ciepłą wodę z oliwą i wlej do mąki. Wymieszaj łyżką, a potem wyrabiaj trzepaczką przez około 2 minuty. Odstaw na 15 minut.



Podziel na 3 części i nałóż na papier do pieczenia, rozsmarowując ciasto w kształt placek do pizzy. Pamiętaj o rantach. Przykryj na pół godziny. Teraz na placekach ułóż ulubione dodatki albo upiecz je jako bazę do pizzy. Rozgrzej piekarnik do 250 stopni z blachą w środku. Papier z podrośniętą pizzą połów na rozgrzanej blasze. Wstaw do piekarnika na dolną półkę na 3 minuty a potem na drugą półkę od góry na 5 minut. Albo, jeśli pieczesz tylko spody do pizzy, wstaw od razu na drugą półkę od góry na 6 minut. Na dół piekarnika wlej odrobinę wody, aby powstało mnóstwo pary.

Po tym czasie obróć placek do góry nogami i piecz jeszcze 2-3 minuty. Wyjmij pizzę z piekarnika i zjedz.

Jeśli piekłaś/eś tylko spody do pizzy, ostudź pod przykryciem, zawiń w folię i zamroź. Jak Ci przyjdzie ochota na pizzę, wyjmij placek z zamrażalnika, ułóż na nim dodatki i wstaw do pieca rozgrzanego do 200 stopni na 6 minut.

Proste i łatwe do zrobienia sosy do makaronów

Te długie najlepiej pasują do prostych sosów, z samą oliwą z przyprawami albo z serem. Te krótkie, do bardziej złożonych kształtach, do sosów gęstszych warzywnych z serem lub bez. Cienkie nitki najlepiej do zup. A lasagne do zapiekaneek, choć zapiec można każdy makaron. Możecie sobie nagotować więcej makaronu i wymieszać z odrobiną oliwy, wystudzić i potem mieszać z ulubionymi sosami i zająć na zimno w formie sałatki makaronowej.

Fajne jest to, że sosy możesz połączyć na ciepło z makaronem. Wtedy ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, ale pozostaw kilka łyżek wody z gotowania żeby dolać do sosu, gdy wymieszasz go z makaronem. Skrobia w wodzie po gotowaniu lepiej połączy sos z makaronem.



I. Oliwa, pomidory suszone, czosnek, czarne oliwki, chili

Przesmaż na oliwie pokrojone w paseczki pomidory suszone, dodaj czosnek pokrojony w cieniutkie plasterki i oliwki przekrojone na pół, dodaj jeszcze chili posiekane niezbyt drobno i gotowe.

II. Oliwa, cebula, cukinia, oliwki zielone, brokuł

Na oliwie przesmaż cebulę pokrojoną w kostkę, lekko posól, gdy się zacznie rumienić dodaj cukinię pokrojoną w półksiężycy, zielone oliwki pokrojone w ćwiartki i kawałeczki brokuła.

III. Cebula, czosnek, oliwa, bakłażan, pomidory z puszki, natka pietruszki

Przesmaż cebulę pokrojoną w piórka na oliwie, dodaj czosnek pokrojony w plasterki i bakłażan pokrojonego w półcentymetrowe paseczki. Gdy bakłażan zacznie się robić przezroczysty, zalej pomidorami i smaż aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.

IV. Oliwa, pieczarki, kalafior, pieprz, oliwa truflowa, ser

Na oliwie smaż pieczarki, dodaj małe różyczki kalafiora, podlej 2 łyżkami wody i smaż aż pieczarki i kalafior się zaczną rumienić, dopraw pieprzem i skrop oliwą truflową.



Jadłospisy dla każdego

przykładowe jednodniowe menu,
które można zastosować znając swoją
tolerancję i podaż dobową fenyloalaniny

Założenia jadłospisu:

wiek: 24 lata
aktywność fizyczna: umiarkowana, praca siedząca
i dodatkowo raz w tygodniu 60 min. ćwiczeń
płeć: kobieta
zapotrzebowanie na energię: 2000 kcal
masa ciała: 65 kg
wzrost: 168 cm
BMI: 23,0
zapotrzebowanie na białko: 1g/kg masy ciała

Jak można dostosować jadłospis do swojego zapotrzebowania i tolerancji fenyloalaniny?

Jadłospis został opracowany, jako przykładowa kompozycja posiłków w formie inspiracji. Należy pamiętać, że każdy pacjent ma inne zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze, ale też własną tolerancję fenyloalaniny, dlatego jadłospis musi być indywidualnie dostosowany do Twojego

zapotrzebowania po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

W celu modyfikacji kaloryczności jadłospisu można zwiększyć lub zmniejszyć porcje produktów będących źródłem:

- tłuszczów (masło, oliwa, niskobiałkowa alternatywa sera) lub produktów

- węglowodanów (cukier, herbatniki PKU, niskobiałkowy ryż i makaron).

W przedstawionym jadłospisie znajdują się sugestie dotyczące możliwych modyfikacji posiłków, które można rozważyć przy znanej indywidualnej tolerancji fenyloalaniny. Więcej inspirujących jadłospisów znajdziesz na pkuconnect.pl, sprawdź koniecznie!

Śniadanie I Tosty z pomidorem i serem niskobiałkowym	Waga[g]	Miara domowa	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Białko [g]	PHE [mg]	Energia [kcal]
PKU Lophlex LQ owoce leśne	125	1 woreczek	0,4	8,8	20,0	0,0	120,0
mini bagietka PKU, bezglutenowa	135	1,5 sztuki	4,2	79,4	0,9	28,4	337,5
pomidor	200	1 sztuka	0,4	7,2	1,8	46,0	34,0
czosnek	3	1 ząbek	0,0	1,0	0,2	8,1	4,6
ser mozzarella niskobiałkowy, Vialife	30	-	6,9	6,0	0,0	0,0	85,5
masło	10	porcja	8,3	0,1	0,1	3,2	74,8
oliwa	10	1 łyżka	10,0	0,0	0,0	0,0	89,7
sól, pieprz, suszone oregano i bazylija	-	szczypta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
sok jabłkowy			0,3	25,0	0,3	10,0	102,5
Suma:			30,5	127,5	23,3	95,7	848,6

Sposób przygotowania: Bagietkę przekroić na pół, posmarować masłem. Pomidora naciąć i sparzyć, obrać ze skóry, pokroić w kostkę i wymieszać z przyprawami. Czosnek przeciśnięty przez praskę zeszklić na oliwie, dodać pomidory i podsmażyć, aż lekko się rozpadną. Na bagietkę wyłożyć podsmażone pomidory, posypać startym serem. Grzanki ułożyć na blaszce przykrytej papierem do pieczenia i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 10 minut.

Modyfikacja zawartości Phe: W celu podniesienia ilości fenyloalaniny można dodać do przepisu posiekaną cebulę lub ułożyć na tostach awokado.

Śniadanie II Koktajl truskawkowy	Waga[g]	Miara domowa	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Białko [g]	PHE [mg]	Energia [kcal]
Milupa lp-drink Napój niskobiałkowy w proszku o smaku neutralnym	10	2 miarki	3,0	5,5	0,5	10,0	50,2
jogurt kokosowy Cociojogu klasyczny, Go vege	75	½ opakowania	3,8	4,8	0,3	15,0	54,0
truskawki	100	porcja	0,4	7,2	0,7	24,0	28,0
banan	40	½ małej sztuki	0,1	9,4	0,4	18,0	38,8
Suma			7,3	26,9	1,9	67	171

Sposób przygotowania: Lp-drink wymieszać z 90 ml wody i zmiksować razem z jogurtem kokosowym, truskawkami i bananem do uzyskania gładkiej konsystencji.

Modyfikacja zawartości Phe: W celu obniżenia ilości fenyloalaniny banana można zastąpić dodatkową porcją truskawek i posłodzić koktajl cukrem lub miodem, aby podnieść ilość fenyloalaniny można zwiększyć porcję banana lub dodać awokado.

Obiad Zupa z zielonego ogórka	Waga[g]	Miara domowa	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Białko [g]	PHE [mg]	Energia [kcal]
PKU Lophlex LQ owoce cytrusowe	125	1 woreczek	0,4	8,8	20,0	0,0	120,0
cebula	20	¼ małej sztuki	0,1	1,4	0,3	12,4	6,6
marchew	50	½ sztuki	0,1	4,3	0,5	17,5	16,5
ogórek zielony	100	1,5 sztuki	0,1	2,9	0,7	23,0	13,0
ryż niskobiałkowy, Loprofin	40	porcja	0,5	35,4	0,2	5,6	146,5
masło	5	porcja	4,1	0,0	0,0	1,6	37,4
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	5,0	0,0	0,0	0,0	44,9
ziele angielskie, liść laurowy	-	1 sztuka	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
sól, pieprz	-	szczypta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
koper	4	½ łyżki	0,0	0,2	0,1	5,0	1,0
śmietana 30%	10	1 łyżka	3,0	0,3	0,2	10,0	29,1
Suma			13,3	53,3	22	75,1	415

Sposób przygotowywania: W garnku na oliwie i maśle zeszklić posiekaną cebulę. Dodać startą na tarce marchewkę, smażyć 3-4 minuty. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Dodać suchy ryż i smażyć, aż stanie się szklisty. Zalać gorącą wodą i gotować ok. 15-20 min, do miękkości warzyw. Garnek zestawić z ognia i dodać posiekany koper i śmietankę.

Modyfikacja zawartości Phe: W celu obniżenia ilości fenylalaniny z przepisu można usunąć marchew i koper i/lub zamienić śmietankę 30% śmietaną niskobiałkową, aby podnieść ilość fenylalaniny, ryż niskobiałkowy można zastąpić ziemniakami i/lub dodać tartą korzeń pietruszki lub kawałek startego selera.

Podwieczorek Kisiel owocowy	Waga[g]	Miara domowa	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Białko [g]	PHE [mg]	Energia [kcal]
jabłko	200	1 duże	0,8	24,2	0,8	24,0	100,0
skrobia ziemniaczana	10	1 łyżeczka	0,0	8,4	0,1	2,9	33,8
woda	130	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
miód	14	1 łyżeczka	0,0	11,1	0,0	0,0	44,7
Suma			0,8	43,7	0,9	26,9	178,5

Sposób przygotowywania: Jabłko pokroić, zalać wodą (zostawić trochę wody na rozmieszanie mąki). Gotować do czasu, aż zmięknie. Rozmieszać skrobię ziemniaczaną w niewielkiej ilości zimnej wody, dodać do owocu i gotować, cały czas mieszając. Dodać miód.

Modyfikacja zawartości Phe: W celu podniesienia ilości fenylalaniny kisiel można przygotować np. z malin, jagód, gruszek.

Kolacja Sałatka z kuskusem i natką pietruszki	Waga[g]	Miara domowa	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Białko [g]	Fenylalanina [mg]	Energia [kcal]
PKU Lophlex LQ owoce tropikalne	62,5	1 woreczek	0,2	4,4	10,0	0,0	60,0
kasza niskobiałkowa kuskus, Tarnis	35	porcja	0,4	30,4	0,1	3,4	126,0
pomidor	100	1 sztuka	0,2	3,6	0,9	23,0	17,0
ogórek	65	1 sztuka	0,1	1,9	0,5	14,9	8,4
cebula	30	¼ sztuki	0,1	2,1	0,4	18,6	9,9
zielona pietruszka	4	1 łyżka	0,0	0,4	0,2	8,0	2,0
oliwa z oliwek	10	1 łyżka	10,0	0,0	0,0	0,0	89,7
czosnek	3	1 ząbek	0,0	1,0	0,2	8,1	4,6
sok z cytryny	3	1 łyżeczka	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1
sól, pieprz	-	szczypta	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Suma			11	43,8	12,3	76,6	317,7

Sposób przygotowywania: Kaszę kuskus należy przygotować wg instrukcji. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Ogórka i cebulę pokroić w kostkę. Dodać przeciśnięty przez praszkę ząbek czosnku, oliwę, sok z cytryny, całość przyprawić solą i pieprzem. Wszystko wymieszać.

Modyfikacja zawartości Phe: W celu obniżenia ilości fenylalaniny z przepisu można usunąć cebulę lub zmniejszyć porcję warzyw i zwiększyć porcję kaszy kuskus, natomiast w celu podniesienia ilości fenylalaniny można zwiększyć ilość zielonej pietruszki lub dodać do sałatki pokrojone awokado, kalarepę, rzodkiewkę, szczypiorek.

Suma całej diety	62,9	295,2	60,4	341,3	1930,8
-------------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Tekst
Aneta Gwozdowska
#Fenymenalna dietetyk, Poradnia Wrodzonych Wad Metabolicznych
dla Dzieci, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi



PKU Lophlex LQ to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w potwierdzonej fenylketonurii (PKU) u dzieci w wieku powyżej 4 lat i dorosłych, w tym kobiet ciężarnych (w połączeniu ze standardową suplementacją kwasem foliowym). Milupa Ip-drink Napój niskobiałkowy w proszku to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w zaburzeniach metabolizmu aminokwasów (np. fenylketonuria, choroba syropu klonowego, kwasice organiczne) i w innych chorobach wymagających diety niskobiałkowej. Loprofin Rice Ryż niskobiałkowy to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego we wrodzonych chorobach metabolicznych, w niewydolności nerek lub wątroby, wymagających stosowania diety niskobiałkowej. Stosować pod nadzorem lekarza.



4 sposoby na wiosenną kapustę

Wiosna to czas przebudzenia. Budzi się przyroda, drzewa, lasy, ogrody, zwierzęta. To również czas przebudzenia w kuchni! To czas, kiedy budzą się wyjątkowe, świeże i absolutnie cudowne smaki.

Jednym z najważniejszych, sztandarowych wiosennych produktów jest dla mnie młoda kapusta. Cudownie zielona, krucha i soczysta. Przyrządzić ją możemy na wiele sposobów. Już w marcu można kupić w sklepach kapustę. Pochodzi ona jednak zza granicy. Na naszą, polską, musimy czekać do późniejszej wiosny, jednak warto, bo ta polska nie ma sobie równych. Jest zdecydowanie smaczniejsza od tej wczesnej z innych krajów.

Kiedy już kupimy taką piękną, zieloną, kształtną główkę, wystarczy bardzo niewiele dodatków, aby stworzyć przepyszne kapuściane danie. Moja mama nauczyła mnie tego, że do kapusty im mniej dodajemy, tym lepiej. Kapusta to doskonały pomysł na obiad czy kolację, które to będą tzw. posiłkami za grosik. A jeśli już w sklepie włożymy do naszego koszyka główkę młodej kapusty, to co dalej? Mam dla Was 4 pyszne, bardzo proste i tanie pomysły na jej przyrządzenie.

1 Młoda kapusta z koperkiem

Jest to chyba najbardziej klasyczny kulinarny patent na wiosenną kapustę. Szatkujemy kapustę, wrzucamy ją do garnka i dusimy na małym ogniu. Potrzebujemy odrobiny masła, albo oliwy z oliwek. Kiedy kapusta zmięknie, możemy postępować różnie – dodać masła, zrobić zasmażkę z masła i mąki, można również dodać skwarki ze słoniny (skonsultujcie się pod tym względem ze swoim lekarzem lub dietetykiem). Tłuszcz jest nośnikiem smaku, dlatego należy o nim pamiętać, przygotowując różne potrawy. No, a na koniec potrzebna jest nam już tylko góra koperku.

2 Zupa z młodej kapusty

Kapuśniak z młodej kapusty jest niezwykle delikatny w smaku. Do garnka wkładamy włoszczyznę, poszatowaną kapustę, zalewamy wodą, gotujemy do miękkości warzyw. Taką wiosenną zupę warto pilnować w czasie gotowania, tak by warzywa zbyt nie rozgotowały. Warzywa miękkie, ale za razem jeszcze trochę chrupiące (dotyczy to również kapusty) są najlepsze. Taki kapuśniak można zostawić w takim podstawowym wydaniu smakowym, a można również podkręcić go odrobiną przecieru pomidorowego, passaty, albo np. pasty paprykowej.

3 Kapusta wege gotowana z pieczarkami

Poszatowaną kapustę wrzucamy do garnka i na małym ogniu dusimy powolutku. Kiedy zmięknie, jest to już czas na dodanie tego, co lubimy najbardziej. Mogą to być tylko pokrojone w plastry i usmażone pieczarki. Mogą to być również pomidory, papryka, przesmażona cebulka lub inne ulubione wege dodatki. Generalnie ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia smakowa.

4 Smażona kapusta z warzywami

Poszatowana kapusta może stać się również podstawą potrawy warzywnej, która może być osobnym posiłkiem, a może również być dodatkiem do ryżu, makaronu lub możemy wykorzystać ją nawet do wykonania sosu warzywnego, na przykład w stylu orientalnym. Kapusta, troszkę cebuli, czosnku, ostra papryka, pędy bambusa, odrobina marchewki, marynowanej tykwy, odrobina sosu sojowego – robimy sobie na patelni taki mix wszystkiego, co tylko lubimy i przesmażamy krótko dla wydobycia i połączenia smaków. Krótko przesmażona młoda kapusta zachowuje swoją bardzo przyjemną chrupkość.



źródło: Alexandra / stock.adobe.com





Pomysły na kompozycje:

- ▶ Buraki ćwikłowe+dymka+sałata+marchew+kukurydza
- ▶ Tymianek+nagietek+pietruszka+nasturcja
- ▶ Pomidory+sałata+marchew+truskawki+miniaturowy kalafior

Wymagające owoce

Niestety nie wszystkie owoce da się uprawiać na balkonie. Dużo zależy od nasłonecznienia i ekspozycji balkonu. Jeśli mamy balkon na dachu, może być na nim zbyt wietrznie dla wielu gatunków. W takim wypadku warto pomyśleć o uprawie jeżyn, których pędy będzie można podwieszać przy ścianie. W pojemnikach świetnie rosną truskawki i poziomki. Można też pomyśleć o drzewkach, np. o małych drzewkach cytrynowych i pomarańczowych, które przeżyją kilka sezonów (pod warunkiem, że zimę przeczekają w mieszkaniu). Są także specjalne odmiany czereśni, wiśni, a nawet śliwy, które potrafią dawać mnóstwo owoców (tu jednak trzeba pamiętać o podwiązaniu gałęzi, by nie pękały pod ciężarem śliwek).

źródło: 426524408 / stock.adobe.com



Bez chemii, bez wygórowanych cen, zawsze pod ręką!

Uprawa warzyw w bloku – brzmi abstrakcyjnie? A jednak wiele osób już to robi! Wystarczy kawałek balkonu i dobrze oświetlony parapet, by rozsmakować się w świeżych warzywach, owocach i ziołach przy każdym posiłku.

Pojemnik jak mikroogród

Uprawa roślin w pojemnikach nie jest w niczym gorsza od uprawy w ogrodzie. Trudność może powodować fakt, że korzenie w pojemniku mają mniej miejsca i ziemi, jednak przy regularnym podlewaniu i nawożeniu nasze uprawy będą rosły bez przeszkód!

Co warto posadzić na balkonie?

Możliwości jest mnóstwo: buraki, marchew, pietruszka, cebula, cukinia, rzodkiewki, jarmuż i wiele, wiele innych. Ważne, by szukać odmian miniaturowych, które dobrze się przyjmują i szybko dojrzewają. Plony można zbierać nawet po 3 miesiącach! Nie zapominajmy też o ziołach. Różne odmiany bazylii, oregano, pietruszka, koperek, lubczyk, szaflwia, szczypiorek – czy wiesz, jak wspaniale jest móc dodawać świeże zioła do każdego posiłku?

WSKAZÓWKI

- Wybierz skrzynie i donice z odpływem.
- Na dnie donic wysyp warstwę drenażu (keramzytu, żwiru lub potłuczonych doniczek glinianych).
- Użyj odpowiedniego podłoża. W sklepach znajdziesz specjalne mieszanki do wysiewu roślin z nasion, mieszanki do uprawy w doniczkach, ziemię do ziół czy ziemię do warzyw i owoców.
- Jeśli sadzisz nasiona – w pierwszych tygodniach zwilżaj ziemię delikatnie spryskiwaczem.
- Sadzonki rozsadzaj w odstępach, by każda z nich miała miejsce na wzrost.
- Przed podlaniem sprawdź palcem, czy ziemia na pewno jest sucha. Jeśli jest wilgotna, poczekaj. Przelanie może zaszkodzić roślinie szybciej niż przesuszenie.
- Pamiętaj o regularnym nawożeniu. Przy podlewaniu raz w tygodniu dodaj do wody część odpowiedniego do Twoich roślin nawozu.

Uprawa roślin, a zwłaszcza warzyw na balkonie może wydawać się pracochłonna. Mamy nadzieję, że Cię to nie zniechęci, bo może właśnie stoisz u progu odkrycia nowej pasji!

Źródło:

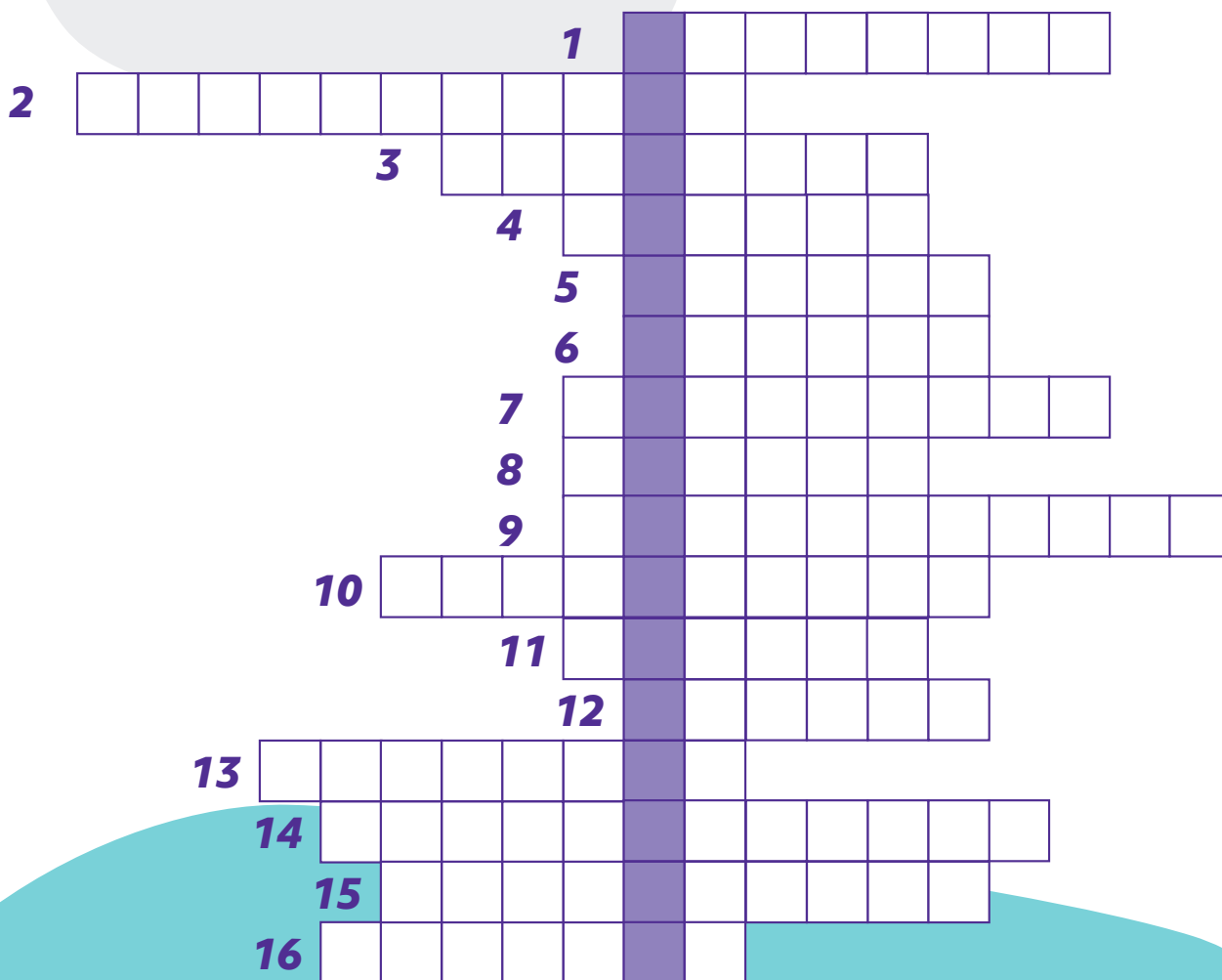
Poradnik „Ogród w pojemnikach” autorstwa Anthonego Atha, Wydawnictwo Parragon, Warszawa 2008.

Team PKU Connect

jedzą i gotują!

POPA na główkowanie!

1. Jak się nazywa ilustrowany scenopis, w którym rozrysowane są wszystkie ujęcia scena po scenie?
2. Jak się nazywają Pola, na których odbył się tegoroczny fenomenalny plan zdjęciowy?
3. Fragment rozpoczynający film, w którym wymienia się jego tytuł i wszystkich twórców?
4. Każdy z nas ma przynajmniej jeden. Można je sprawdzić za pomocą testu Gallupa.
5. Zdjęcie, które robimy samemu.
6. Może być pomocny przy planowaniu i utrzymaniu diety.
7. Inaczej młode, wiosenne warzywa.
8. Witamina D to inaczej witamina...



9. „Żabia” podczas robienia zdjęć.
10. Jak się nazywają recenzje miejsc, w których można dobrze zjeść i są przyjazne osobom z fenylketonurią?
11. Zamek, który został okrzyknięty „polskim Hogwartem”?
12. Mogą być żywieniowe lub sportowe.
13. Inaczej pojemnik na jedzenie.
14. W którym województwie znajduje się Zamek Książ?
15. Bardzo częste w ciąży, trudne do opanowania.
16. Umiejętność zrozumienia innych ludzi oraz zdolność współodczuwania z nimi ich uczuć i emocji.

Jak radzić sobie z zachciankami jedzeniowymi w ciąży?

Niejedna z nas będąc w ciąży doświadczyła tzw. „ciężowych zachcianek jedzeniowych”. Kiszzone ogórki, czekolada czy lody, to jedne z wielu wymienianych przekąsek. Szacuje się, iż zachcianki żywieniowe występują średnio u ponad 70% kobiet w ciąży. Pojawiają się zwykle na początku I trymestru i trwają do końca drugiego.

Wymienia się kilka przyczyn występowania zachcianek jedzeniowych. Wpływ hormonów ciąży, niedobór witamin lub składników mineralnych, zmieniający się metabolizm oraz zmiana funkcjonowania organizmu kobiety, który musi odżywić już nie tylko siebie, ale także rozwijające się w niej dziecko. Te zwiększające się potrzeby organizmu kobiety w ciąży powinny być zabezpieczone przez odpowiednio zbilansowaną dietę. Sposób odżywiania się kobiety w okresie poprzedzającym ciążę i podczas jej trwania ma bardzo duże znaczenie dla właściwego przebiegu ciąży i zdrowia dziecka. Bardzo ważne jest, aby kobiety planujące ciążę, już od 3 do 6 miesięcy przed spodziewanym poczęciem, zmieniły tryb życia i przestrzegały zasad prawidłowo zbilansowanej diety. Dla kobiet z fenylketonurią to czas na wprowadzenie koniecznych zmian w diecie, aby ustabilizować stężenia fenylalaniny we krwi do wartości 2-6 mg%. Z uwagi na to, iż organizm przyszłej mamy czeka wysiłek związany z okresem intensywnego wzrostu płodu, porodem oraz karmieniem piersią, posiłki powinny być urozmaicane i komponowane z produktów będących źródłem węglowodanów, dobrej jakości tłuszczu, witamin i składników mineralnych. Regularne spożywanie preparatu w ściśle wyliczonej ilości dostarcza białka, a zjedanie 5 posiłków dziennie chroni przed podjadaniem i uleganiu zachciankom, zwłaszcza tym niezdrowym.

Ochota na słodkie i słodkie, gazowane napoje

W sytuacji, gdy odczuwana jest wzmożona potrzeba zjedzenia słodkiego, warto zdecydować się na te, które mają więcej wartościowych składników. Mogą to być np.: gorzka czekolada PKU, domowe ciasta lub ciasteczka na mące niskobiałkowej słodzone miodem lub przekładane dżemem, który jest słodzony sokami owocowymi. Sorbety owocowe oraz świeże lub suszone owoce. Dodatkowo truskawki czy kawałki pomarańczy można zanurzyć w rozpuszczonej gorzkiej czekoladzie PKU. Zdrową alternatywą słodczy są

również sałatki owocowe, koktajle owocowo-warzywne na bazie napoju niskobiałkowego typu Lp-drink, czy galaretki z owocami na agarze lub kisiele gotowane na sokach owocowych. Przygotowane w ten sposób, pozbawione będą konserwantów i sztucznych barwników. Natomiast zdrowszą wersją dla gazowanych słodkich napojów mogą być świeżo wyciskane soki rozcieńczone lekko gazowaną wodą lub domowe lemoniady. Kiszonki na pewno mogą pozostać w twoim jadłospisie, bo to idealny probiotyk, źródło wielu witamin i cennych minerałów. Kiszzone ogórki i kapusta są dodatkowo niskokaloryczne i pozytywnie wpływają na pracę żołądka oraz jelit.

Ochota na ostre i słone smaki

Chipsy ziemniaczane można zastąpić chipsami z marchewki czy jarmużu. A frytki (nie tylko z ziemniaków!), można upiec w piekarniku. Warzywa przed upieczeniem warto skropić oliwą z oliwek, a sól zastąpić ziołami, np. ziemniak przyprawić ziołami prowansalskimi, bataty cynamonem, seler słodką papryką, a marchewkę imbirem.

Należy pamiętać, iż ciąża nie może być usprawiedliwieniem złej diety. U kobiet z fenylketonurią rygorystyczna dieta z kontrolowaną ilością fenylalaniny musi być realizowana w czasie trwania całej ciąży. **Jeśli masz problemy z zachciankami, ponieważ po wliczeniu ich do diety przekraczasz dobową podaż fenylalaniny, zwróć się do swojego dietetyka w danym ośrodku metabolicznym.** Na pewno razem ustalicie idealne rozwiązanie!

„Prawidłowe stężenia fenylalaniny w krwi u przyszłej mamy w czasie trwania ciąży to gwarancja urodzenia zdrowego dziecka.”



Tekst
mgr inż. Kamilla Strączek
#Fenymenalna dietetyk,

Klinika Pediatrii Endokrynologii, Diabetologii,
Chorób Metabolicznych i Kardiologii Wieku
Rozwojowego SPSk nr 1 PUM w Szczecinie.

Przygotowano na podstawie:

- 1 Orloff N.C., Hormes J.M.: Pickles and ice cream! Food cravings in pregnancy: hypotheses, preliminary evidence, and directions for future research. *Front Psychol*, 2014, 5, 1-15.
2. <http://www.imid.med.pl/images/poradnik-zywienia-dla-kobiet-w-ciazy.pdf>
3. <https://www.mp.pl/pacjent/ciaza/przebiegciazy/73282,zasady-odzywiania-ciezarnych>



Tekst
Marta Jankowska-Bubiak
#Fenymalna Mama



Jak PRZYGOTOWAĆ

małego Fenymenalnego do ogromnej zmiany, jaką jest żłobek czy przedszkole?

Kiedy ktokolwiek pyta mnie o żłobek, czy przedszkole dla Izydorka i chce dowiedzieć się, jak to było, zawsze zaczynam opowiadać naszą historię od momentu kiedy Idek był jeszcze w brzuchu. Już wtedy z mężem wiedzieliśmy, że chcemy by nasze dziecko uczęszczało do żłobka, przedszkola a z czasem na zajęcia dodatkowe, które pozwolą mu rozwinąć jego talenty.

Mówi się, że jeśli chce się rozśmieszyć Pana Boga to należy powiedzieć mu o swoich planach. Przez moment czułam, że tak też jest w naszym przypadku. Kiedy urodził się nasz synek, a później otrzymaliśmy telefon zmieniający życie, nasz świat na tamtą chwilę się zatrzymał. Potrzebowaliśmy czasu, by wszystkiego się nauczyć, zaakceptować i przyjąć za swoje.

Jednak kiedy Izidor skończył roczek, temat żłobka powrócił do naszego domu. Był to czas pandemii, dzieciaki były zupełnie odizolowane od siebie, place zabaw świeciły pustkami, a my chcieliśmy, by proces socjalizacji przebiegał u naszego syna w miarę normalnie, mimo całej tej szalonej sytuacji. Czuliśmy, że jest gotowy na to, by pójść do rówieśników, zobaczyć jak to jest. **Zależało nam na tym, by Izidor zobaczył, że je inaczej, ale TYLKO tyle różni go od rówieśników. Dużo bardziej kolorowy talerz.**

Chciałabym teraz z perspektywy czasu powiedzieć, co według mnie jest istotne przy i przed podjęciem takiej decyzji. Dać wskazówki, których ja

sama nie miałam, a może Wam ułatwią one podjęcie decyzji i pójście tą drogą. Tylko pamiętaj, to są moje odczucia, a ja nie chciałabym nikomu nic narzucać, zawsze postępuj w zgodzie z sobą.

Zanim nasze dziecko pójdzie do przedszkola czy żłobka, ważne procesy i przygotowanie zaczyna się już w domu.

Przede wszystkim wspólne posiłki, by dziecko widziało, że nie istnieje tylko dieta PKU, że diety mogą być różne. Nigdy nie chowaj się z jedzeniem, tłumacz, szukaj alternatyw. To pomoże Twojemu dziecku zrozumieć jego świat i w sposób łagodny do niego wejść. Kiedy po raz setny powiesz mu, że tego nie może zjeść, bo jego brzuch tego nie lubi, to za sto pierwszym razem dziecko się upewni, czy produkt którego nie jest pewien jest dla niego. I z tak świetnie przygotowanym maluchem będzie dużo łatwiej pracować paniom w przedszkolu czy żłobku.

Zrób wstępną analizę placówek, zadzwoń bądź przejdź się na miejsce. Opowiedz o fenylketonurii, jasno i rzeczowo. Większość osób pierwszy raz zetknie się z taką chorobą, więc postaraj się opowiedzieć o tym, co ważne. Jeśli chcesz wybrać

taką opcję jak my, czyli dostarczanie swoich posiłków dla dziecka, porozmawiaj o tym z dyrektką. Wytłumacz też, że jeśli dziecko przez przypadek raz w drodze wyjątku coś ugryzie od kolegi, to nie dostanie ataku padaczki, nie zajdą od razu nieodwracalne zmiany, ale pamiętaj,



by zawsze mówić o tym jak ważna jest restrykcyjna dieta. Istnieją placówki, które są skłonne gotować dla małego fenylaka. Jeśli uważasz to za lepszą opcję dla siebie i swojego dziecka, porozmawiaj o tym z dyrekcją. Zanieś do wybranej placówki broszury informacyjne. My mieliśmy takie od firmy Nutricia. Wszystko było tam jasno i rzeczowo opisane. Nie demonizuj choroby i zawsze bądź nastawiona/ny na znajdowanie rozwiązań, a nie szukanie problemów.

Pamiętaj, najważniejsze procesy odbywają się w domu. Jeśli zadbasz o to, by dziecko było świadome swojej wyjątkowości, jadło razem z Wami, miało tłumaczone, a nie „ojojane”, jakie to jest biedne, to zbierzesz ogromne plony z tego. I to szybciej, niż myślisz. To są bardzo mądre dzieciaki, zaskakująco bystre a przede wszystkim WYJĄTKOWE. Pozwalajmy im się rozwijać, integrować, żyć! **Ogranicza je TYLKO dieta!**

Kiedy Wasz maluch dostanie się już do placówki, to oczywiście moje ogromne gratulacje, ale chciałabym dać Wam jeszcze kilka rad, które ułatwią mu tak ogromną zmianę w życiu.

1

Zanieś do placówki torbę z łakociami PKU. Niech to będą żelki, cukierki, ciastka, chrupki. Kiedy zdarzy się, że inne dziecko będzie miało urodziny, ciocie w Twojej placówce będą przygotowane na taką ewentualność również dla Twojego malucha.

2

Jeśli sam/a gotujesz, postaw na kolorowe talerze dla malucha (my mamy takie z twistshake baby i nam się bardzo sprawdzają). Twojemu maluchowi zawsze będzie milej jeść z kolorowego, ciekawego talerza.

3

Poproś Panie, by zostawiały to, czego dziecko nie zjadło, a nie wyrzucały z innymi resztkami. To ułatwi Ci kontrolę podaży.

4

Przygotuj butelkę i odmierzony proszek preparatu. Poproś, by Twoje dziecko otrzymało przygotowany preparat w porze drzemki czy innej jaką preferujecie.

5

Bądź stanowczy/a, jeśli kiedykolwiek ktoś zaproponuje, by Twoje dziecko jadło przy innym stole, czy odsunięte. Ależ absolutnie. Z naszego doświadczenia wiemy, że to głównie inne dzieciaki zaglądną do talerzy Izydora, bo są najzwyczajniej zawsze bardzo kolorowe, pełne warzyw, owoców a nasz Idek mając 2,5 roku absolutnie nie chce się swoimi posiłkami dzielić. Odpowiada dzieciom, że to jego, jego PKU. A sam zapyta, jeśli nie jest pewien, czy coś może zjeść: „czy ja to lubię?”.



źródło: SurfupVector / stock.adobe.com



Orzeczenie o niepełnosprawności – aspekty prawne

Narodziny i wychowanie dziecka z fenylketonurią stanowią dla rodziców ogromne wyzwanie. Ułatwieniem w wielu kwestiach będzie uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności, z którym wiąże się wiele korzyści. Orzeczenie o niepełnosprawności stanowi podstawę do przyznania różnego rodzaju świadczeń, ulg i uprawnień.

Orzeczenie o niepełnosprawności – czynniki pierwsze.

Orzeczenie o niepełnosprawności wydaje się wyłącznie dla dzieci, które nie ukończyły 16. roku. Na podstawie takiego orzeczenia są one zaliczane do osób niepełnosprawnych bez określania stopnia niepełnosprawności. Właściwymi do orzekania w przedmiocie niepełnosprawności są powiatowe lub miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności (w pierwszej instancji) oraz wojewódzkie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności (w drugiej instancji). Kontrolę nad prawidłowością orzekania przez te organy sprawują sądy rejonowe – sądy pracy i ubezpieczeń społecznych. Wydanie orzeczenia o niepełnosprawności następuje co do zasady na wniosek przedstawiciela ustawowego dziecka, czyli rodzica lub opiekuna prawnego, złożony do właściwego powiatowego (miejskiego) zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności.

Aby dziecko poniżej 16. roku życia zostało zaliczone do osób niepełnosprawnych, konieczne jest łączne spełnienie określonych w przepisach prawa przesłanek. Pierwszą z nich jest naruszenie sprawności fizycznej lub psychicznej dziecka o przewidywanym okresie trwania powyżej 12. miesięcy. Następnie takie dziecko musi wymagać zapewnienia mu całkowitej opieki lub pomocy w zaspokojeniu potrzeb

życiowych w sposób przewyższający niezbędne wsparcie osobie w danym wieku z powodu wady wrodzonej, długotrwałej choroby lub uszkodzenia organizmu. Stany chorobowe, które uzasadniają konieczność stałej opieki lub pomocy dziecku zostały wymienione w § 2 ust. 1 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 01.02.2002 r. w sprawie kryteriów oceny niepełnosprawności u osób w wieku do 16. roku życia. Są to m.in. wrodzone lub nabyte ciężkie choroby metaboliczne, układu krążenia, oddechowego, moczowego, pokarmowego, układu krzepnięcia i inne znacznie upośledzające sprawność organizmu, wymagające systematycznego leczenia w domu i okresowo leczenia szpitalnego. Niepełnosprawność w odniesieniu do osób poniżej 16. roku życia orzekana jest na czas określony, maksymalnie do czasu ukończenia przez dziecko 16 lat.

Orzeczenie o niepełnosprawności powinno zawierać w swojej treści: oznaczenie zespołu, który wydał orzeczenie, datę jego wydania, datę złożenia wniosku, podstawę prawną wydania orzeczenia, imię i nazwisko dziecka, datę urodzenia, adres zamieszkania lub pobytu, numer PESEL, numer dokumentu potwierdzającego tożsamość dziecka, ustalenie lub odmowę ustalenia niepełnosprawności, symbol niepełnosprawności, datę lub okres powstania niepełnosprawności, okres na jaki orzeczono niepełnosprawność, wskazania określone przez skład orzekający, uzasadnienie, pouczenie o przysługującym odwołaniu oraz podpis z podaniem imienia i nazwiska.

Jakie korzyści wiążą się z uznaniem dziecka za osobę niepełnosprawną?

Orzeczenie o niepełnosprawności stanowi warunek uzyskania wielu świadczeń, ulg oraz uprawnień. Mimo iż orzeczenie o niepełnosprawności nie określa stopnia niepełnosprawności, to kwestia tego na jakie korzyści możemy liczyć w związku z uznaniem dziecka za osobę niepełnosprawną, może być uzależnione od treści tego

orzeczenia, a dokładnie od zawarcia w nim określonych wskazań przez zespół orzekający. W odniesieniu do dzieci chorych na fenylketonurię kluczowe wskazania dotyczą: konieczności zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne, ułatwiające funkcjonowanie danej osoby, korzystania z systemu środowiskowego wsparcia w samodzielnej egzystencji, tj. korzystania z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki, a także konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Jeżeli w treści orzeczenia wskazano na konieczność stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji lub na konieczność stałego współdziałania na co dzień opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, wówczas rodzic może ubiegać się o świadczenie pielęgnacyjne z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w wysokości 2119 zł miesięcznie (świadczenie to nie jest uzależnione od dochodu) lub o specjalny zasiłek opiekuńczy w wysokości 620 zł miesięcznie (świadczenie uzależnione od dochodu w rodzinie).

Z kolei samo uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności, niezależnie od zawartych w nim wskazań, uprawnia rodziców do ubiegania się o zasiłek pielęgnacyjny na dziecko w wysokości 215,84 zł miesięcznie. Świadczenie to nie jest uzależnione od dochodu. Rodzicom pobierającym zasiłek rodzinny przysługiwają będzie



dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego w wysokości 90 zł na dziecko do lat 5 lub 110 zł na dziecko w wieku powyżej 5 lat. Zwiększeniu ulegają także dodatki z tytułu samotnego wychowania dziecka oraz podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania. Wydłużony zostaje okres pobierania dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego do 72 miesięcy.

Dzieciom wobec których orzeczono niepełnosprawność przysługuje także wsparcie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych obejmujące dofinansowanie: udziału osoby niepełnosprawnej wraz z opiekunem w turnusie rehabilitacyjnym, likwidacji barier architektonicznych w komunikowaniu się oraz technicznych, zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych oraz zakupu sprzętu rehabilitacyjnego. W przypadku dzieci z fenylketonurią warto wnioskować o wskazanie w orzeczeniu o niepełnosprawności na konieczność zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne, ułatwiające funkcjonowanie danej osoby. Taki zapis ułatwi nam ubieganie się o dofi-

nansowanie do zakupu sprzętu elektronicznego lub jego oprogramowania (np. komputera czy programu do układania diet) w ramach likwidacji barier w komunikowaniu się.

Orzeczenie o niepełnosprawności może również stanowić podstawę ubiegania się o usługi socjalne i opiekuńcze, usługi terapeutyczne, o rehabilitację w instytucjach pomocy społecznej czy dodatek mieszkaniowy.

Niepełnosprawnym dzieciom i ich rodzicom lub opiekunom przysługują ulgi na przejazdy pociągami, a także w większości miast na przejazdy komunikacją miejską. Ulgowe bilety oferuje wiele instytucji kultury. Osobom niepełnosprawnym przysługuje ulgowa opłata za wydanie paszportu oraz zwolnienie z opłat radiowo – telewizyjnych.

Istotnymi korzyściami, jakie wiążą się z uzyskaniem orzeczenia o niepełnosprawności, są ulgi podatkowe. Rodzice dzieci niepełnosprawnych uprawnieni są do skorzystania z ulgi rehabilitacyjnej, polegającej na możliwości odliczenia wydatków określonych w ustawie o podatku dochodowym od osób fizycznych. Wśród nich przewidziano prawo odliczenia wydatku w postaci używania samochodu osobowego, stanowiącego własność podatnika posiadającego na utrzymaniu niepełnosprawne dziecko, które nie ukończyło 16 lat w kwocie do 2280,00 zł w roku podatkowym.

W przypadku dysponowania orzeczeniem ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby lub konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji rodzicom przysługuje prawo do uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej oraz prawo do zakupu leków poza kolejnością.

Szereg uprawnień dla rodziców dzieci niepełnosprawnych przewidują przepisy prawa pracy. Pracownik wychowujący niepełnosprawne dziecko może skorzystać z dodatkowego urlopu wychowawczego w wymiarze 36 miesięcy do ukończenia przez dziecko 18. roku życia. Ponadto, w przypadku wydania orzeczenia o niepełnosprawności z wskazaniem na konieczność stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji lub na konieczność stałego współdziałania na co dzień opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, rodzicowi dziecka w wieku powyżej 14 lat przysługuje wydłużony zasiłek opiekuńczy w wymiarze 30 dni w roku kalendarzowym. Kolejnym uprawnieniem pracownika wychowującego niepełnosprawne dziecko jest możliwość złożenia wniosku o telepracę, o pracę w przerywanym systemie czasu pracy, systemie ruchomego czasu pracy lub indywidualnego rozkładu czasu pracy, a pracodawca ma obowiązek uwzględnić taki wniosek.

Kilka słów podsumowania

Mając na uwadze wielość świadczeń, ulg i uprawnień przewidzianych dla niepełnosprawnych dzieci oraz ich rodziców, opłaca się wystąpić z wnioskiem o wydanie orzeczenia o niepełnosprawności. Warto zadbać o to, aby zespół orzekający zamieścił w treści orzeczenia o niepełnosprawności odpowiednie wskazania, gdyż od ich zawarcia w treści tego dokumentu może być uzależnione przyznanie niektórych świadczeń. Podkreślić należy, że rodzic nie ma obowiązku okazywania orzeczenia o niepełnosprawności dziecka (np. w szkole, do której uczęszcza dziecko), a korzystanie ze świadczeń oraz ulg ma charakter dobrowolny.

Tekst
Aleksandra Justka
Radca prawny





Slime

glutek, który podbił świat zabawy

Slime, zwany ze względu na swoją konsystencję „glutkiem”, to niezwykła masa plastyczna do kreatywnej zabawy. Można go ugniatać, wałkować, rozciągać, robić z niego bańki i wszystko to, co podpowiada dziecięca wyobraźnia. Zabawa ze slime ma mnóstwo walorów rozwojowych w różnych obszarach, dostarcza wielu sensorycznych wrażeń i może być pierwszą, przeciekawą lekcją chemii i fizyki. W dodatku nie musisz wychodzić do sklepu, bo slime zrobisz w domu z dostępnych składników!

Masa plastyczna – masa radości!

Wśród wszystkich rodzajów domowych mas plastycznych slime wyróżnia się elastycznością i rozciągliwością.

To wszystko za sprawą kleju, który jest bazą do stworzenia glutka. Upewnij się, że klej, który posiadasz, nadaje się do użytku przez dzieci. Przed użyciem sprawdź także, czy nie ma intensywnego, duszącego zapachu. Zdajemy sobie sprawę z tego, że klej nie jest produktem pierwszej potrzeby w każdym domu, dlatego przygotowaliśmy 3 różne, sprawdzone przepisy: niezawodny na bazie kleju, prosty – wyłącznie ze składników spożywczych, a dodatkowo coś dla małych alergików – z użyciem hipoalergicznym kosmetyków. Zobacz, jakie to proste:

Slime

PRZEPIS NIEZAWODNY

Do zrobienia slime potrzebujesz:

- 100 ml białego kleju PVA,
- barwnik spożywczy
- łyżkę sody oczyszczonej,
- 2 łyżki płynu do płukania soczewek,
- opcjonalnie: brokat.

Zrób to tak:

W misce połącz klej z kilkoma kroplami barwnika. W osobnej miseczce wymieszaj sodę z płynem do soczewek (razem stanowią one tzw. „aktywator”). Dodaj aktywator do kleju i energicznie mieszaj. Gdy masa przestanie kleić się do skóry, weź ją do ręki i ugniataj aż do idealnego połączenia składników.

Aby dostarczyć dziecku dodatkowych wrażeń, do masy możesz dodać brokat! Będzie się pięknie mienił i sprawi dziecku dużo radości.



Slime

DLA ALERGIKÓW

Ten przepis to idealne rozwiązanie dla małych i dużych, którzy mogą być uczuleni na któryś z najczęściej polecanych składników glutka:

Do zrobienia slime dla alergików potrzebujesz:

- 5 łyżek mydła do rąk w płynie (hipoalergicznego),
- 5 łyżek żelu pod prysznic (hipoalergicznego),
- 1/2 łyżeczki soli.

Zrób to tak:

Mydło wymieszaj dokładnie z żelem. Dodaj sól, ewentualnie barwnik i brokat. Mieszaj i wyrabiaj do uzyskania pożądanego konsystencji.





Ostrożności nigdy za wiele!

Slime nie jest neutralną zabawką, dlatego nie nadaje się do zabawy dla małych dzieci, które lubią wszystko wkładać do buzi. Optymalny wiek rozpoczęcia przygody z elastyczną masą to 3. rok życia, oczywiście pod kontrolą rodzica. Po zabawie pamiętaj o dokładnym umyciu rąk i powierzchni, na której się bawiliście.

Glutek, ale kreatywny!

Kto by pomyślał, że zabawa glutkiem może mieć jakieś korzyści... A jednak ma, i to całkiem sporo! Po pierwsze, to świetna zabawa sensoryczna, która dostarcza wielu bodźców. Kleisty, miękki, gumowaty glutek o różnorodnych fakturach (do masy można

dodać także piasek czy kulki styropianowe) stymuluje zmysł dotyku. Kolory i brokat pobudzają wzrok. W zależności od składników, glutki mają różne zapachy.

Zabawa slime to także okazja do nauki koncentracji. Dziecko skupia się na ugniataniu, odkrywa nowe możliwości substancji, to je fascynuje i pomaga się skupić. Pobudza także wyobraźnię i uczy eksperymentowania. Cała zabawa to świetny pretekst do nauki chemii i fizyki. Zaangażuj dziecko już na etapie przyrządzania masy. Niech zobaczy, jak ważne jest precyzyjne odmierzenie składników i co się dzieje po połączeniu różnych substancji, jak diametralnie zmieniają konsystencję. Te niezwykle obserwacje rozbudzają w dzieciach ciekawość świata.

Rozwój małej motoryki to kolejny argument na korzyść glutka! Zabawa tak plastyczną masą angażuje wiele mięśni dłoni i rąk. Dzieci muszą w nią włożyć trochę siły, co stanowi świetny trening palców, dłoni i nadgarstków.

Wspaniałej zabawy!

Domowy niezbędnik DIY

Często jest tak, że wpadamy na pomysł kreatywnej zabawy z dzieckiem, albo widzimy inspirujący pomysł w internecie, aż chciałoby się wszystko rzucić i przejść do działania! Zwykle okazuje się wtedy, że czegoś nam w domu brakuje! Na takie sytuacje warto się przygotować i założyć „Domowy niezbędnik Do-it-yourself”, czyli skrzynkę do kreatywnej zabawy. W skrzynce możemy przechowywać wszystkie materiały, jakie mogą się przydać do różnych twórczych zadań. Warto sprawdzać na bieżąco stan materiałów, by na zakupach móc zrobić zapasy. Dla ułatwienia zrobiliśmy listę rzeczy, które warto mieć zawsze pod ręką:

Z sklepu papirniczego:

blok rysunkowy, blok techniczny kolorowy, bibuła lub krepa, farby, pędzelki, kolorowe markery, klej w płynie i w szyfcie, klej na gorąco, plastelina, brokat

Z pasmanterii:

kolorowa mulina, guziki, naklejki z oczami, kolorowe taśmy, sznurki itp.

Z recyklingu (nie wyrzucaj, przechowuj):

woreczki strunowe, małe plastikowe słoiczki po kremach, kolorowe nakrętki po napojach, wyłaczanki po jajach



źródło: Ksenia / stock.adobe.com

Slime BEZ KLEJU

To przepis najprostszy z najprostszych! Wystarczy produkty, które łatwo znaleźć w każdym domu:

- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżki płynu do zmywania naczyń.

Zrób to tak:

Tradycyjnie – składniki mieszamy energicznie, barwimy na wybrany kolor i dekorujemy brokatem.





WSZYSTKO

co musisz wiedzieć podczas wkraczania w dorosłość

Okres dorastania jest naprawdę ważnym, jak i zarazem jednym z trudniejszych etapów w naszym życiu. To właśnie wtedy stopniowo zaczynamy uniezależniać się od opinii, ocen czy wpływu rodziców oraz rówieśników. Choć natłok myśli związany z niezdecydowaniem co do wyboru naszej ścieżki życiowej może spędzić sen z oczu młodemu człowiekowi, jest to zupełną normą.

Jako 16 latka „wyprowadziłam” się z domu. Koniec gimnazjum dał początek mojej samodzielności, gdyż zaczęłam uczyć się w innym mieście, co wiązało się z zamieszkaniem w internacie. Dla osoby z PKU oznacza to dużą odpowiedzialność i samodzielność związaną z dietą. Jednak nie taki diabeł straszny, jak go malują. Przygotowałam dla was kilka rad, które pomogą odnaleźć się we własnych myślach, usamodzielnic się, wyprowadzić z domu.

Psychika

W dorastaniu ważne jest to, aby zadbąć o samego siebie i swoje samopoczucie, gdyż jest to czas pełen wyzwań. Kształtowanie swojej osobowości, opinii, szukanie pasji i odkrywanie zainteresowań są pierwszymi z kroków ku dorosłości. Staraj się być niezależnym od opinii innych. Radzenie się oczywiście nie jest złe, jednak nie powinno się polegać wyłącznie na osobie trzeciej. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny, więc nie przejmuj się, jeśli paczka twoich znajomych znalazła drogę, którą pójdziesz, a ty jesteś niezdecydowany, lub nie czujesz się jeszcze dorosły. Daj sobie czas.

Studia

Wybór kierunku, na którym chcielibyśmy się kształcić może być trudny, jednak podczas rozważań warto sporządzić sobie listę kierunków oraz miejsc, w których chcesz studiować, rozpisać plusy i minusy każdego z nich, wypisać także potrzebne do rekrutacji przedmioty. Jeśli rozważasz przeprowadzkę na studia, na jej temat dowiesz się więcej w kolejnych częściach artykułu :)

Wyprowadzka z domu

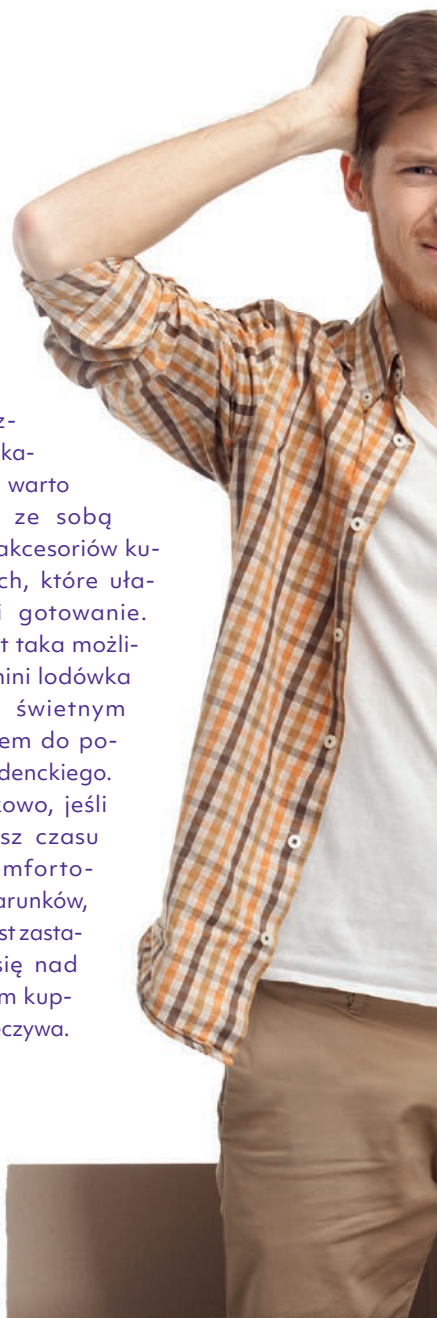
Już na wstępie warto być ukierunkowanym, w jakim miejscu chcemy zamieszkać. Przeprowadzkę dobrze zaplanować wcześniej, spisać listę potrzebnych rzeczy oraz zebrać parę kartonów ułatwiających transport. Jeśli nie chcesz zamieszkać w akademiku, a masz dobrych znajomych, warto rozważyć wspólne wynajmowanie mieszkania, najlepiej nieco dalej od centrum miasta, co wyjdzie na korzyść dla waszego portfela.

Zarządzanie dietą

Samodzielne prowadzenie diety niskobiałkowej to kolejny etap ku dorosłości. Jeśli nie jesteś ekspertem w gotowaniu lub martwisz się, że nie poradzisz sobie z dietą na studiach – bez obaw, wszystko da się zrobić :)

samodzielne gotowanie – zacznij od prostych przepisów, aby się nie zrazić. Szukaj inspiracji w internecie, nie bój się pytać, gdy czegoś nie umiesz. Jeśli jesteś studentem

i mieszkaś w akademiku, warto zabrać ze sobą trochę akcesoriów kuchennych, które ułatwią ci gotowanie. Jeśli jest taka możliwość, mini lodówka będzie świetnym pomysłem do pokoju studenckiego. Dodatkowo, jeśli nie masz czasu lub komfortowych warunków, warto jest zastanowić się nad wyborem kupnego pieczywa.



Będąc w internecie, sama zaczęłam go używać, ze względu na brak warunków i czasu do codziennego pieczenia, choć długo szukałam takiego, które smakowo przypadnie mi do gustu.

Polecam też założyć swój przepisnik, w którym będziesz miał wyliczone wszystkie wartości na porcję konkretnego dania. W przyszłości wystarczy tylko wszystko zważyć, bo reszta wartości będzie już obliczona :) Jest to na pewno duże ułatwienie, nie tylko dla studenta z PKU.

preparaty – nawet najbardziej uważnym osobom zdarza się zapomnieć raz na jakiś czas o jednej z dobowych dawek preparatu, ale łatwo jest tego uniknąć. Takim sposobem jest wydzielanie porcji preparatów na określony dzień lub tydzień. Ja do szuflady odkładam tyle preparatu, ile piję w ciągu tygodnia i sortuję na dni, dzięki czemu nie pomijam żadnej z dawek. To tak, jak pudełka na tabletki z wyznaczonymi dniami tygodnia, może warto zrobić sobie taki na preparaty?

planowanie – planuj swoje posiłki dzień lub dwa dni przed, dzięki temu zaoszczędzisz czas i będziesz miał większą kontrolę nad swoją dietą, zwłaszcza, jeśli jesteś zabieganym studentem. Prowadzenie codziennego menu także powinno znaleźć się w zakresie planowania naszej diety.

W studenckim pokoju dobrze jest zorganizować miejsce do przechowywania niskobiałkowych produktów. Jeśli brak ci miejsca w szafkach,

składane lub plastikowe kartony na pewno znajdą swoje miejsce, a będą idealne do przechowywania produktów.

TIP: OSZCZĘDZANIE

Przy obecnym wzroście cen wydawać by się mogło to niemożliwe, jednak wszystko da się zrobić ;) Jak więc dysponować swoim budżetem i oszczędzić?

sporządź plan budżetu domowego

spisz wszystkie swoje wydatki potrzebne do utrzymania się i porównaj je z miesięcznymi przychodami. Domowy budżet jest ważnym elementem dowodzenia wszystkimi wydatkami.

określ swój cel

jeśli chcesz zaoszczędzić na przyjemności, ustal swój cel oraz kwotę, jaka jest ci do tego potrzebna. Zrób postanowienie, którego będziesz się trzymać w miarę twoich możliwości.

wydawaj mniej na zakupy spożywcze

będąc na zakupach, zwracaj uwagę na ceny. Przydatne będzie korzystanie z gazetek, w których możemy znaleźć ciekawe dostępne promocje. Dobrze sprawdzają się tu aplikacje na telefon „blix” oraz „gazetkowo”.

kupuj rzadziej, a więcej

rzadsze wypadki na zakupy dobrze wpływają na budżet, zwłaszcza jeśli przed zakupami sporządzimy listę, której będziemy się trzymać. Dzięki temu słynne powiedzenie „idę tylko po bułki” stanie się realne i nie wrócimy z torbą pełną zakupów, bez bułek :)

nie jedz zbyt często na mieście

sprzedaj to, czego nie używasz

na pewno są rzeczy lub ubrania, których nie używasz, a mogą one zwiększyć twoje oszczędności i przy okazji zwiększyć ilość miejsca w szafie czy na półkach. Jest wiele miejsc, gdzie możesz wystawić swoje rzeczy na sprzedaż, chociażby popularne w obecnym czasie vinted.

zmień formę transportu

cena paliwa rośnie, więc korzystając z ładnej pogody wybierz się na spacer, przejażdżkę rowerem, a jeśli to konieczne, skorzystaj z komunikacji miejskiej.

wydawaj mniej na rozrywkę

częste wypadki ze znajomymi do kina, na drinka lub w inne miejsce zdecydowanie obniżają nasz budżet, co jednak nie oznacza, że musimy od razu ograniczyć wyjścia ze znajomymi. Można zdecydować się na wykorzystanie czasu w inny sposób, mniej krzywdzący dla naszego budżetu. Może maraton gier planszowych? :)

lunchbox – temat poruszany od dawna i warty przemyślenia. Jego zakup umożliwi lepszą organizację diety oraz utrzymanie jej różnorodności. Do suchych posiłków nadadzą się tu tak właściwie każde pojemniki dostępne w sklepach, jeśli jednak potrzebujesz szczelnego lunchboxa, polecam zakup tego od Monbento, choć jego cena jest zdecydowanie wyższa. Na stronie PKU Connect znajdziesz dużo smacznych przepisów, które nadadzą się do lunchboxa, a może nawet zainspirują cię do stworzenia swojego własnego przepisu. :)

Podczas szalonych przygotowań i mnóstwa obowiązków nie zapominaj o diecie i preparatach odgrywających w tym wszystkim najważniejszą rolę, pomagając ci w skupieniu, organizacji i pilnowaniu dobrego stanu twojego samopoczucia ;)

Tekst
Kaja Rogala
#Fenymalna Pacjentka





Podróżowanie Z PKU

Ponad dwuletni okres pandemii koronawirusa zdecydowanie zmienił nasze zwyczaje podróżnicze. Pamiętamy, że wakacje w roku 2020 spędzaliśmy przede wszystkim w Polsce, dopiero rok później zaczęliśmy nieśmiało podróżować przede wszystkim do krajów europejskich, ewentualnie do Egiptu lub Turcji. Na szczęście dzięki szczepieniom przeciw Covid-19 czujemy się bezpieczniej i wracamy do poznawania świata.

Podjęwając decyzję o wyjeździe, powinniście zapoznać się z wymaganiami „covidowymi” panującymi w danym kraju, tzn. czy możemy wyjechać bez żadnych specjalnych wymagań, czy trzeba wykonać test RT-PCR lub test antygenowy, czy wystarczy unijny certyfikat szczepienia. Podróżując poza Europę, należy liczyć się z koniecznością dodatkowych badań na zlecenie miejscowych władz bądź z obowiązkiem poddania się kwarantannie lub samoizolacji. Informacji na temat zagrożenia epidemicznego przed podróżą najlepiej szukajcie na stronie Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób www.ecdc.europa.eu.

Możecie również zainstalować w swoim telefonie aplikację Polak za granicą. Poza informacjami nt. ograniczeń „covidowych”, znajdziecie również informacje dla podróżujących do wszystkich krajów świata oraz kontakty do polskich placówek dyplomatycznych. Aplikacja dostępna jest w wersjach dla systemów Android i iOS.

Wyjeżdżając za granicę, zawsze pamiętajcie o ubezpieczeniu w podróży, ubezpieczeniu kosztów leczenia i transportu medycznego.

Jeśli podróżujecie do krajów Unii Europejskiej, w najbliższym oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia możecie uzyskać bezpłatną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, uprawniającą do podstawowego leczenia. Na szczęście fenylketonuria nie jest już dla większości pacjentów przeszkodą w swobodnym

podróżowaniu. Często dostaję waka-cyjne pozdrowienia od moich pacjentów z różnych mniej lub bardziej egzotycznych miejsc na świecie. Cieszę się, że znikają ostatnie bariery w podróżowaniu, dostęp do żywności PKU jest coraz większy, wzrasta możliwość wyboru dań wegańskich w coraz większej ilości restauracji, nasi pacjenci uczą się języków obcych i komunikacja nie jest już problemem.

Podróż samolotem

Podróżując regularnymi liniami rejsowymi możecie internetowo zamówić sobie posiłek niskobiałkowy. Podczas rezerwacji i kupna biletu pojawia się pytanie o preferowany posiłek, Wasz wybór to dieta niskobiałkowa „low protein diet”, lub



źródło: Roi_and_Roi / stock.adobe.com

„PKU diet” – czasem lepiej wyjaśnić co jest dozwolone, a co nie. Niestety w tanich liniach lotniczych lub liniach czarterowych kupno posiłku odpowiadającego Waszym potrzebom jest niemożliwe – wówczas należy mieć ze sobą własną niskobiałkową przekąskę. W takiej sytuacji zawsze sprawdza się chleb z niską zawartością białka, ciastka lub krakersy niskobiałkowe, owoce i słodycze PKU.

W bagażu podręcznym zawsze miejcie przy sobie dodatkowy preparat PKU. W przypadku opóźnienia bądź zgubienia bagażu głównego będziecie zabezpieczeni.

Planując podróż samolotem, zawsze pytajcie linię lotniczą o zasady przewożenia preparatów PKU.

Swoim podróżującym pacjentom zawsze wystawiam list z informacją o chorobie.

List piszę po polsku oraz po angielsku. Zawsze jest zaopatrzony w pieczętkę poradni, zawiera podstawowe dane pacjenta: imię i nazwisko, pesel, adres zamieszkania, rozpoznanie choroby oraz informację, że dany pacjent musi przyjmować określony preparat (zapisuję nazwę handlową oraz postać w jakiej występuje: puszka, saszetka, ile ma gram i ile pacjent przyjmuje preparatu na dobę). Na szczęście coraz rzadziej preparaty PKU mają postać białego proszku, na który służby celne mogą zareagować podejrzliwie.

Pamiętajcie, że preparat PKU, z którym podróżujecie powinien być zapakowany w oryginalne opakowanie. Podczas podróży chyba lepiej sprawdzą się preparaty gotowe do spożycia, ale jeśli musicie wymieszać Wasz preparat z płynem, to zróbcie to po przejściu kontroli bezpieczeństwa, już w strefie restauracyjno-barowej.

List z informacją o chorobie jest przydatny nie tylko przy podróży samolotem. Warto go mieć podczas podróży zagranicznej w przypadku kiedy będziecie potrzebowali pomocy lekarskiej.

Zakwaterowanie

Bardzo często rodziny PKU podczas wyjazdów wakacyjnych wybierają apartamenty z własnym wyżywieniem. Jest to wygodna opcja, która pozwala samodzielnie przygotowywać posiłki, pod warunkiem wyposażenia kuchni w odpowiedni sprzęt kuchenny: minimum komfortu to lodówka, kuchenka, mikser, garnki, patelnia, sztućce...

W przypadku wyboru hotelu, zapytajcie o dostępność posiłków niskobiałkowych. Zdecydowanym ułatwieniem są posiłki w formie bufetu z dużym wyborem gotowanych i surowych warzyw, a także owoców.

Zazwyczaj moi pacjenci zabierają na wakacje pieczywo, ryż i makarony niskobiałkowe, kiedy podróżują do miejsc, w których nie mogą kupić takich produktów w lokalnych sklepach. Dobrym „lifehackiem” jest posiadanie przepisów na dania PKU w kilku podstawowych językach: angielskim, niemieckim i hiszpańskim. Jest wówczas szansa, że kucharz dla Was przygotuje niskobiałkowy makaron czy ryż, a przy odrobinie szczęścia być może ugotuje Wam danie PKU.

Bardzo ważna kwestia: przechowywanie preparatów PKU w krajach z wysoką temperaturą powietrza. W takim przypadku koniecznym wyposażeniem jest lodówka w pokoju, a podczas wycieczek fakultatywnych, torba termoizolacyjna lub torebki z lodem do schłodzenia preparatu.

Tak więc ruszajcie na wakacje różnymi środkami lokomocji! Poza preparatem, żelaznym zapasem żywności niskobiałkowej oraz listem o chorobie, zabierzcie dobry humor, optymizm i chęć poznawania nowych wspaniałych miejsc.

Udanych wyjazdów życzy
dr n. med. Agnieszka Chrobot
#Fenymalna Pani doktor,
Poradnia Chorób Metabolicznych
Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego
w Bydgoszczy

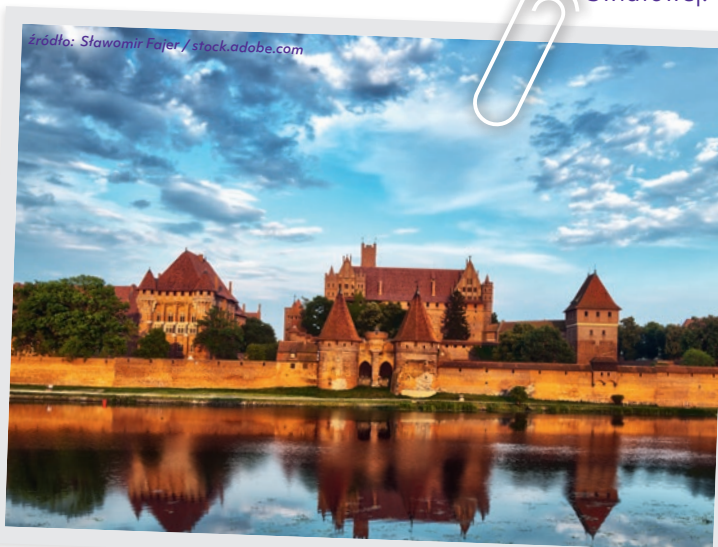




5 polskich zamków, które warto zobaczyć tego lata!

The Crown, Bridgertonowie, Downton Abbey, Tudorowie, Hiszpańska Księżniczka... Filmowo-serialowe historie o wielkich rodach cieszą się ogromną popularnością. Losy pięknych i bogatych arystokratów mieszkających w bajecznych posiadłościach pobudzają wyobraźnię i przenoszą widzów w czasie, pozwalając zobaczyć to, co znane nam było do tej pory z przekazów historycznych. Czy wiesz, że możesz przenieść się w „miejsce akcji” praktycznie tu i teraz?

W Polsce nie musisz jechać daleko, by zwiedzić spektakularny zamek, pałac czy dwór. Jest wiele miejsc, których wnętrza inspirują scenografów, a nawet stają się plenerami do kręcenia różnych produkcji. Każdy z nich opowiada niezwykłą historię. Dlatego jeśli należysz do grona wielbicieli historii czy fanów historycznych filmów i szukasz pomysłów na wakacyjne podróże, mamy dla Ciebie zestawienie pięciu z najpiękniejszych polskich zamków. Poczuj klimat dawnych lat i zobacz, jak mieszkali moiżni swoich czasów!



źródło: Sławomir Fajer / stock.adobe.com

1. Zamek Malbork, województwo pomorskie

To prawdopodobnie najbardziej znany w Polsce zamek typu rezydencyjno-obronnego. Jego początki sięgają 1280 roku, a budowa trwała do ok. połowy XV wieku. Zamek został wzniesiony przez zakon krzyżacki i początkowo służył za siedzibę jego mistrzów, następnie władz Prus Zakonnych, służył także za rezydencję królów Polski, po czym przeszedł w ręce władz Prus Królewskich. Historia zamku to historia dziejów Polski. Jako że jego mury obronne były sprzężone z murami miasta, zamek był świadkiem wielu wojen i walk, wskutek których dochodziło do licznych zniszczeń. Dzięki rekonstrukcjom zachował swój charakter i wciąż opowiada dawne dzieje. Obecnie znajduje się w nim muzeum, w którym można podziwiać nie tylko detale architektoniczne, ale też m.in. unikatowy zbiór artystycznych wyrobów z bursztynu. Zamek krzyżacki w Malborku przyciąga tłumy turystów, jest miejscem spotkań ludzi nauki i kultury, gospodarzem koncertów, a od czasu do czasu zmienia się w plan nowo powstających produkcji filmowych.

2. Pałac w Mosznej, województwo opolskie

Pałac na przestrzeni wieków przechodził z rąk do rąk kilku znamienitych rodów. Krewni ostatniego prawowitego właściciela z rodu Tiele-Winckler mieszkali w nim aż do końca II Wojny Światowej. Bajkowa architektura to zasługa m.in. Franza-Huberta Tiele-Wincklera, który życzył sobie, by na zamku było 365 pomieszczeń i 99 wież. Po wojnie zamek przeszedł na rzecz skarbu Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, którym prowadził w nim różne instytucje, m.in. sanatorium i Centrum Terapii Nerwic. Od 2013 roku sprawujący władzę nad zamkiem Urząd Marszałkowski powo-

łał spółkę, która przywołała pamięć o losach tego niezwykłego budynku. Na jego terenie powstało muzeum, a podczas wycieczek można poznać losy jego mieszkańców oraz dowiedzieć się, jak wyglądało życie codzienne na zamku.

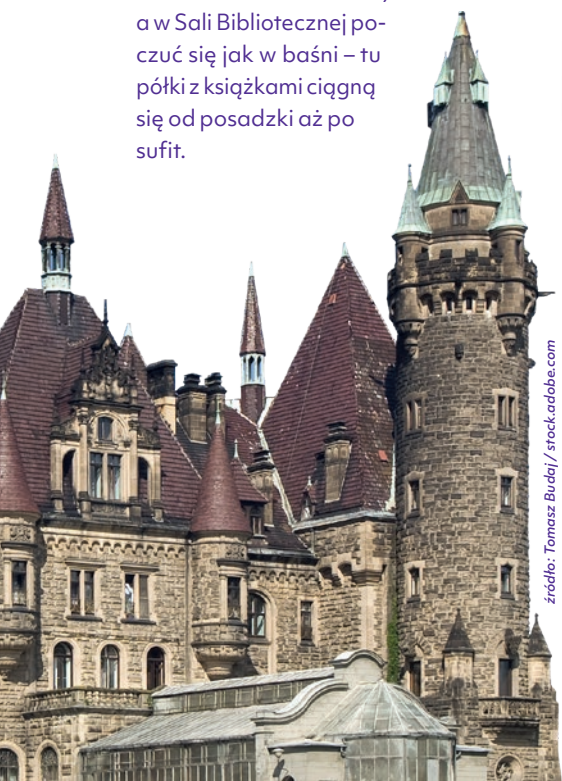




źródło: boguslawus / stock.adobe.com

3. Zamek Czocha, województwo dolnośląskie

„To jedno z niewielu miejsc w Polsce, gdzie przeszłość łączy się z przyszłością” – tak do wizyty zachęcają gospodarze zamku. To doskonałe miejsce dla miłośników historii, legend, a także tajemnic – bo niektórych wydarzeń, które widziały mury zamku, do dziś nie sposób wytłumaczyć. Warto wybrać się tu z małymi wielbicielami książek o Harrym Potterze. Zamek został okrzyknięty „polskim Hogwartem”, odbywają się tu warsztaty magiczne dla szkół i Letnia Szkoła Magii. W Sali Portretowej można podziwiać wizerunki Piastów, a w Sali Bibliotecznej poczuć się jak w baśni – tu półki z książkami ciągną się od posadzki aż po sufit.



źródło: Tomasz Budaj / stock.adobe.com

4. Zamek Książ, województwo dolnośląskie

Majestatyczny Zamek Książ w Wałbrzychu to trzeci co do wielkości zamek w Polsce (po zamkach w Malborku i Wawelu). Posiada ponad 400 pomieszczeń i liczy 5 pięter. Burzliwe dzieje zamku miały wpływ na jego ostateczny kształt. Dzisiejsza bryła ma charakter barokowo-renesansowy, niewiele tu śladów średniowiecznej architektury. Symbole dawnej świetności zostały brutalnie zdewastowane przez wojska niemieckie i radzieckie po II wojnie światowej. Najpierw zamek przejęli naziści z zamiarem utworzenia w nim siedziby Adolfa Hitlera w 1941 roku. Podczas przebudowy drążono także szyby, tunele i podziemny schron. W jakim celu? Historycy nie podają jednoznacznej odpowiedzi. Uważa się, że hitlerowcy pod przykrywką ochrony zbiorów Berlińskiej Biblioteki Państwowej utworzyli fabrykę sprzętu wojskowego. Po opuszczeniu zamku przez Niemców wkroczyli sowieccy żołnierze i rozgrabili go do cna. W 2005 roku odbył się remont i modernizacja, których efekty możemy dziś podziwiać.

źródło: Marcin / stock.adobe.com



źródło: Lukasz Struk / stock.adobe.com

5. Zamek Dunajec w Niedzicy

Jeśli planujesz aktywne wakacje na tatrzańskich szlakach, zaplanuj dzień wolny na regenerację. Najlepiej spędzić go w Niedzicy i zwiedzić jeden z najpiękniej położonych zamków w Polsce. Wokół rozpościera się zapierający dech w piersiach widok na Pieniny, zaporę na Dunajcu i pobliski Zamek Czorsztyński. Od początków zamku aż do 1945 roku zamek należał do węgierskich rodów. Po wojnie został odrestaurowany i oddany w opiekę Stowarzyszeniu Historyków Sztuki. Spostrzegawczy wielbiciel polskiej kinematografii odnajdzie w tutejszych salach wnętrza ze znanych produkcji, takich jak Zemsta z 1956 roku z Beatą Tyszkiewicz czy kultowego serialu Janosik z Markiem Perepeczką.

Źródła:

<https://zamek.malbork.pl/historia/historia-muzeum-3>

<https://mosnazamek.pl/zwiedzanie/historia-zamku/>

<https://zamekczocho.com/atracje/dzienne-zwiedzanie-zamku-czocho/>

<https://www.ksiaz.walbrzych.pl/turystyka/zamek>

<https://zamekniedzica.pl/>

<https://www.national-geographic.pl/artukul/top-10-najpiekniejsze-polskie-zamki-co-warto-zobaczyc>



Tekst
Wojciech Golisz
#Fenymenalny Pacjent



Jeżeli myślisz o tym, jak podróżować częściej i dalej, ale zachowując przy tym rozsądny budżet, mam kilka rad i przemyśleń, którymi chciałbym się podzielić.

Podróże niskim kosztem nie muszą oznaczać wyrzeczeń, jeśli zrobimy to z głową, a zaoszczędzone pieniądze możemy przeznaczyć np. na kolejny urlop. Trzeba jednak pamiętać, że nie zawsze najtańsza opcja będzie dla nas najlepsza.

Założmy, że chcemy pojechać na weekend z Warszawy do jakiejś europejskiej stolicy. Jednym z najtańszych sposobów dotarcia tam wydaje się przejazd autokarem. Odbylem kilka takich zagranicznych rej-

Jest jeszcze trzecia opcja – samolot. „Tanie bilety lotnicze” – każdy zna to hasło. O ile uwielbiam latać, to ten sposób podróżowania nie należy do moich ulubionych, ma kilka wad. Przede wszystkim nie zawsze jest tani. Promocja dotyczy jakiegoś jednego miejsca wylotu, jednej destynacji oraz wybranego terminu. Jeżeli nawet jesteśmy na tyle elastyczni, żeby się dopasować, to trzeba pamiętać o dodatkowej opłacie serwisowej oraz opłacie za bagaż rejestrowany.

W przypadku wylotu na 2-3 dni bagaż podręczny powinien wystarczyć,

należy jednak sprawdzić jego wymiary, bo te różnią się w zależności od linii. Pamiętaj też, żeby pakując się

metody polecam. Chociaż wymagają nieco odwagi, to w zamian można przeżyć ciekawe przygody (zdarzyło mi się jechać luksusowym Range Roverem), poznać nowych ludzi, a nawet (znam taki przypadek) drugą połówkę!

Noclegi zawsze znajduję przez serwis Booking. Moim zdaniem jest to dość tani i popularny sposób. Atutem są opinie innych użytkowników (pomagają w wyborze), oraz program lojalnościowy, dzięki któremu uzyskałem np. jeden darmowy pobyt w wybranym przez siebie miejscu. Podczas moich podróży motocyklowych zdarza się, że rezerwuję nocleg na ostatnią chwilę. Daje to dużą swobodę, gdyż nie muszę się spieszyć z dotarciem do wyznaczonego wcześniej punktu trasy (w razie braku miejsc mogą kontynuować jazdę np. do następnego miasta). W każdym innym przypadku polecam zrobić rezerwację wcześniej, oraz sprawdzić dojazd np. z dworca, na którym wysiądziemy.

W dużym mieście najlepszy będzie hostel, za miastem agroturystyka. Tańszy wybór to schronisko, kemping lub nawet namiot postawiony na dziko, jednak taki nocleg wymaga specjalnego ekwipunku.

Pamiętaj, że niezależnie czy zamierzasz spać w pięciogwiazdkowym hotelu, czy pod milionem gwiazd na niebie, najbardziej liczy się i tak coś, czego nie da się wycenić – wspomnienia.

Można też podróżować bez biletu – autostopem lub BlaBlaCarem.

Pierwsza opcja będzie zdecydowanie najtańsza, bo zupełnie darmowa. BlaBlaCar zakłada partycypację w kosztach paliwa, więc nadal jest tanio, a pozwala na zaplanowanie trasy z niewielkim wyprzedzeniem. Obie

Tanie podróżowanie

planowanie podróży, przejazdy, koszty przydatne tipy

sów i... już wiem, że kupowanie biletów to ten moment, kiedy nie warto zanadto oszczędzać.

Polecam sprawdzić, czy na danej trasie kursuje pociąg, najlepiej taki z miejscem do leżenia. Może się okazać niewiele droższą alternatywą. Podróż wtedy będzie dużo wygodniejsza, a jednocześnie potrwa krócej. Zwykle pociągi kursujące na długich trasach mają na pokładzie prysznic, więc po dotarciu do celu będzie można od razu zająć się zwiedzaniem. Pociągi tzw. regionalne to dobry wybór, kiedy wybieramy się w góry albo nad morze. Zwłaszcza w sezonie, bo dowiozą nas na miejsce bez korków.

uwzględnić objętość i wagę preparatów na cały czas trwania podróży plus niewielki zapas. Jeżeli jednak mamy określony termin i cel, musimy liczyć się ze standardową ceną za bilet, a w terminie urlopowym lub świątecznym nawet wyższą.

TIP: Bilet kupuj jak najwcześniej. W przypadku lotów pojawiają się promocje „last minute”, jednak jeśli interesuje nas konkretny lot, zwykle bilety na ostatnią chwilę będą najdroższe.

TIP: Wybierając się za granicę zabierz ze sobą zaświadczenie o konieczności przyjmowania preparatu. Wystawić je może Twój lekarz rodzinny.

TIP: Rezerwując nocleg korzystaj z aplikacji na telefonie – wychodzi tańiej niż na komputerze.

Jak zrobić idealne zdjęcie z wakacji?

I nie tylko...

Kilka dni temu odwiedziłem przyjaciółkę w małym miasteczku na południu Polski. Wypiliśmy kawę i zaproponowałem, żebyśmy poszli na miasto, bo chciałem je zobaczyć. Ona mówi, że jest nudno i nic tam nie ma. Ale się uparłem i nie chciałem opuścić. Chodziliśmy może z godzinę po uliczkach i zaułkach, włączając w bramy i patrząc na szczegóły.

Gdy wysłałem jej zdjęcia, była zachwycona. Przyznała, że nigdy nie patrzyła na swoje miasteczko z tej perspektywy. A wcale nie trzeba wyjeżdżać na wakacje żeby odkryć ciekawe, czy piękne miejsca wokół siebie.

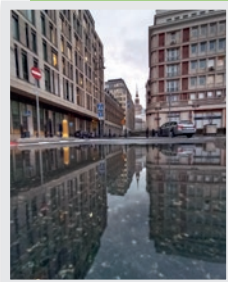
Co zrobić, aby nasze zdjęcia nie były nudne?

Pierwszy zabieg pozwala na spojrzeń na świat z „zabiej perspektyw”. Aparat należy ustawić na ziemi, oparty o jakiś przedmiot i z obiektywem na dole. Zdjęcia są bardzo efektowne, bo rzadko schylamy się, aby zobaczyć otaczającą nas rzeczywistość z pozycji gada czy gryzonia. Robienie zdjęć z dołu daje mnóstwo możliwości.

Możemy też pograć planami, np. stanąć blisko obiektywu, dzięki czemu świat za nami będzie malutki.

Przy robieniu zdjęć widoków należy zadbać, aby na pierwszym planie coś się znalazło. Gałąź, skała, człowiek, morda krowy itp. Zdjęcie będzie ciekawsze, z głębią. Warto skupić się na detalu, nastawić ostrość na jakiś szczegół i zrobić zdjęcie z rozmażonym tłem...

...a jak już porobisz te wszystkie szalone zdjęcia, to się nimi pochwal!



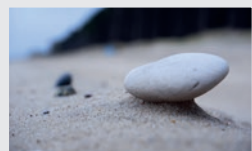
Odbicia w wodzie są zawsze fascynujące, trzeba trochę pokombinować przy kałuży, żeby osiągnąć pożądany efekt.

Warto czasem spojrzeć w górę, szczególnie w miejscach, gdzie są wysokie obiekty.

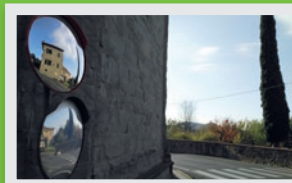


Z zabiej perspektywy świat dla człowieka wygląda efektownie. Rzeczy,

na które zwykle patrzymy z góry stają się gigantami. Uważaj szczególnie na plaży. Nie stawiaj aparatu na piasku, gdyż pył z plaży wnika w elementy aparatu, zabrudzi obiektyw i matrycę. A czyszczenie jest kosztowne.



Lustra i witryny sklepowe pozwalają na pokazanie fragmentu świata z dwóch stron na jednym zdjęciu. Warto ustawić się tak, by dobrze pokazać klimat miejsca.



Kilka rad przed robieniem zdjęć

- Czasem zastanawiasz się, czemu zdjęcia są zamglone i mają słabe kolory? Pewnie obiektyw jest zabrudzony. Codziennie wyczyść obiektyw, czy to w telefonie czy w aparacie, miękką szmatką, najlepiej specjalną do obiektywów.
- Jeśli robisz sobie selfie, rozejrzyj się wokół czy jesteś bezpieczna/ny. Czy nie stoisz na krawędzi ulicy, urwiska itp. Wiem z doświadczenia, że skupia się wtedy całą uwagę, żeby dobrze wyjść na zdjęciu, a o wypadek nie trudno. Żadne zdjęcie nie jest warte ryzykowania zdrowia czy życia.
- Nie rób sobie zdjęć jadąc na rowerze, rolnkach czy nartach. Jasne, może się udać, ale jak nie, to boli niemiłosiernie.
- Jeśli jesteś w jakimś miejscu pierwszy raz i masz czas, zrób zdjęcia „od ogółu do szczegółu”. Najpierw ogólny widok, w lewo, w prawo, na wprost. Potem przyjrzyj się detalom, może znajdziesz jakieś ciekawe drzwi, klamkę, inny szczegół.
- Rób zdjęcia pod słońce, wtedy najlepiej widać czy masz brudny obiektyw. A jak go już wyczyścisz to efekty bywają zaskakujące.
- Jeśli jest mokro po deszczu, szukaj odbić w kałużach. A jeśli jest pogodnie, poszukaj odbić w szybach okien, witryn sklepowych.
- Patrz w górę, często widok jest oszałamiający!

Tekst i zdjęcia
Jerzy Nogal
#Fenymalny SzeF Kuchni





Dlaczego rozciąganie jest takie ważne?

Wpływ stretchingu na kondycję naszego organizmu. Jak zacząć?

Na potrzeby tego artykułu rozciągnięcie będziemy również nazywali mobilnością, ruchomością oraz zwiększonym zakresem ruchowym.

Zdecydowana większość osób rozpoczynających przygodę z aktywnością fizyczną skupia się na treningu i efektach z nim związanych, całkowicie zaniedbując funkcjonalność ciała. Jest to często trudne do zrozumienia, gdyż zakres ruchu mięśni nie jest łatwo dostrzegalnym elementem przygotowania motorycznego, zwłaszcza dla początkujących adeptów sztuki. Podczas gdy szybsze tempo biegu, lepsza sylwetka, czy też większy podniesiony ciężar są łatwo dostrzegalnymi punktami końcowymi podejmowanego wysiłku fizycznego, lepsza mobilność jest tylko punktem pobocznym. „Tylko” zamienia się w „aż”, gdy zdamy sobie sprawę z istotności większych zakresów ruchowych ciała i tego, w jaki sposób decydują o wyżej wspomnianych punktach końcowych. Gdy wykonujemy wysiłek w większym komforcie, łatwiej jest nam przezwyciężać bariery i osiągać lepsze wyniki. Przykładowo biegnąc na mało rozciągniętych nogach, zawodnik skraca krok i zmniejsza jego sprężystość, a bez ruchomości w obręczy barkowej doznaje trudności w prawidłowym oddychaniu i nie wykonuje dynamicznego ruchu tworzonoego poprzez współpracę ramion, torsu i nóg. Ćwicząc siłowo przysiady z ograniczoną mobilnością w biodrach, stawach skokowych i kręgosłupie piersiowym, trenujący nie jest w stanie wykonać pełnego ruchu i wykorzystać całkowitego potencjału swojej siły. Dlatego też odpowiedni zakres ruchowy mięśni przekłada się na lepsze wyniki.

źródło: Prostock-studio / stock.adobe.com



źródło: dusanperlovic / stock.adobe.com

Gdy wykonujemy wysiłek w większym komforcie, łatwiej jest nam przewyżczać bariery i osiągać lepsze wyniki.

Świadomość istotności odpowiedniego rozciągnięcia w sporcie wzrasta w społeczeństwie, jednak nadal duża część „aktywnych” ludzi zaczyna poważnie traktować ten temat po odniesieniu kontuzji. Czy mobilność ciała ma faktycznie związek z występowaniem kontuzji? Brak ruchomości nie musi, ale zdecydowanie może przyczynić się do urazów w sporcie. Może to mieć charakter gwałtownego zerwania mięśnia, bądź długofalowego nierównomiernego obciążania ciała. Aby wytłumaczyć, w jaki sposób kiepskie rozciągnięcie mięśni może przyczynić się do ich zerwania, musimy posłużyć się anatomią ruchu. Podstawową reakcją mięśnia na rozciągnięcie jest skurcz. Zdanie mało skomplikowane, jednak takie najczęściej przysparzają problemów w zrozumieniu. Aby pojąć cały mechanizm owego zjawiska, należy pamiętać, że wszystkie ruchy wykonywane przez nasze mięśnie są sterowane impulsami nerwowymi. Rozciągany mięsień wysyła sygnał do kręgosłupa, a ten w odpowiedzi wysyła sygnały zwrotne przyczyniające się do skurczu tego mięśnia. Im większa częstotliwość impulsacji i ilość sygnałów, tym skurcz w odpowiedzi na rozciągnięcie będzie silniejszy. Wiedząc to wyobraźmy sobie głęboki przysiad z ciężarem. Kiedy profesjonalista nie jest w stanie podnieść sztangi, może z nią bezpiecznie przysiąść na pełną głębokość, a następnie rzucić ją za siebie.

Osoba mało rozciągnięta, przygnieciona w nienaturalnej pozycji może ucierpieć, gdyż rozciągnięte mięśnie usiłują się skurczyć, jednak nie są w stanie przeciwstawić się ciężarowi, a gwałtowność tego skurczu może doprowadzić do naruszenia struktury mięśnia. Rozciągając mięśnie regularnie przyzwyczajamy układ nerwowy do rozciągnięcia (akomodacja układu nerwowego), w związku z czym chęć skurczu mięśnia w odpowiedzi na rozciągnięcie maleje i w ekstremalnych sytuacjach nie prowadzi do kontuzji. Tak prawidłowo rozciągnięte ciało chroni nas przed gwałtowną kontuzją. Jak zatem słaba mobilność może przyczynić się do długofalowo rozwijających się kontuzji? Przykładowo, ograniczenie

ruchomości może doprowadzić do nienaturalnego stawiania nogi podczas biegu, co prowadzi do kompensacyjnie nasilonej pracy niektórych mięśni (zwłaszcza małych i słabych z natury). Po jednym treningu taka nieprawidłowa praca nie będzie odczuwalna, jednak po stu treningach i 1000 przebiegniętych kilometrach może dać się we znaki.

Rozciąganie należy odczuwać jako delikatny dyskomfort. Zbyt gwałtowne rozciąganie prowadzi do przyjmowania nieprawidłowej pozycji i może powodować ból zniechęcający do kontynuowania rozciągania w przyszłości. Należy unikać pulsującego pogłębiania pozycji i utrzymywać ją do czasu ustąpienia ciągnącego bólu. Rozciąganie warto wykonywać codziennie i niekoniecznie trzeba łączyć je z treningiem. Stretching może być robiony o każdej porze dnia, jednak warto wprowadzić stałą porę na tę czynność, gdyż łatwiej wtedy o regularność. Można oczywiście łączyć rozciąganie z treningiem i nawet istnieje większe prawdopodobieństwo zmobilizowania się do niego. Lepiej wykonywać je przed ćwiczeniem, bo przygotowuje to mięśnie do treningu i zmniejsza ryzyko kontuzji oraz zwiększa komfort ćwiczenia. Jeżeli jednak wykonuje się stretching przed, nie należy zbyt długo utrzymywać pozycji, gdyż wpływa to negatywnie na eksplozywność mięśni.

Rozciąganie jest niezwykle istotnym elementem treningu i powinno stanowić jego nieodłączny element celem zwiększenia efektywności motoryki ciała oraz uniknięcia kontuzji.

Tekst
Krzysztof Zakościelny
#Fenymenalny Trener





7 fenomenalnych ciekawostek o aktywności fizycznej, dzięki którym zapragniesz wyjść i ruszać się więcej!

Wiesz, że sport to zdrowie, ale na Twojej drodze do aktywności wciąż stoją jakieś ograniczenia tudzież... wymówki? Przekonaj się, że nawet ruch o niewielkiej intensywności może wpłynąć pozytywnie na wiele sfer Twojego życia! Nie musisz wyciskać potów na siłowni, wystarczy skorzystać z pięknej pogody i przyjemnie spędzić czas na łonie natury.

1

Niemal 1/3 z nas rusza się za mało

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że wielu z nas rusza się za mało. Z danych opublikowanych przez The Lancet Global Health wynika, że może to dotyczyć aż 28% dorosłych! Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest tzw. siedzący tryb życia. Współczesne realia i specyfika pracy wielu osób sprawia, że większość dnia spędzamy w pozycji siedzącej, pozbawiając ciała naturalnej potrzeby, jaką jest różnorodny ruch.

2 Aktywność na świeżym powietrzu niweluje stres, wspomaga odporność i lepszy sen

Przebywanie na łonie natury, w towarzystwie roślin i drzew wpływa na obniżenie się poziomu kortyzolu i adrenaliny, co pomaga zniwelować stres. Kojącą moc natury zaobserwowano także u osób doświadczających problemów ze snem. Jeśli chcesz wesprzeć układ odpornościowy i zadbać o nastój, pamiętaj, że przebywając na zewnątrz stymulujesz produkcję witaminy D. Niedobory tego składnika, zwanego „witaminą słońca” mogą przyczynić się do uczucia apatii i smutku. Wystarczy odstąpić 18% powierzchni ciała na ok. 15 minut w godzinach 10:00-15:00 (dotyczy okresu od kwietnia do września), by wesprzeć naturalne procesy wytwarzania się witaminy D pod wpływem promieni słonecznych.

3 Ruch w terenie może być dla Ciebie lepszy niż w klubie fitness

Naturalny teren jest zróżnicowany. Wzniesienia, nierówności i różnego typu podłoża stanowią dodatkowe wyzwanie dla organizmu, co jest tak naprawdę dla niego korzystne. Aktywność na świeżym powietrzu wymaga od ciała specyficznego rodzaju ruchu, angażuje na przemian wiele partii mięśni, co czyni trening bardziej kompleksowym. Dlatego jeśli masz wybór: spacer bądź przejażdżkę rowerową w pobliżu domu lub ćwiczenia na bieżni czy rowerku stacjonarnym, wybierz to pierwsze.

4 Liczy się każdy krok

Na pewno dotarła do Ciebie informacja, że dziennie należy przejść 10 000 kroków, by żyć w dobrym zdrowiu. To nie do końca prawda! Badania pokazują, że ta ilość może być mniejsza i zależy od naszego wieku, formy i stanu zdrowia.

Między 10 000 kroków stworzył zespół marketingowców, który w latach 60. XX wieku wprowadził na rynek krokomierz japońskiej firmy Yamasa Tokei. Okrągła liczba i prosta recepta na zdrowie odniosły reklamowy sukces. Naukowcy z Harvardu pod wodzą Dr I-Min Lee zbadali ten temat, biorąc pod lupę grupę 16 tysięcy kobiet o średniej wieku 72 lata. Okazało się, że wskaźnik śmiertelności spadał o 41% u kobiet, które pokonywały 4400 kroków dziennie w porównaniu do kobiet, które chodziły mniej. Wraz z większą liczbą kroków malał wskaźnik śmiertelności, jednak zależność ta kończyła się na wartości 7500 kroków i pozostała stała.

Można więc wywnioskować, że aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowia organizmu, jednak powinna być dostosowana do możliwości każdej osoby.

5 W aktywności liczy się umiar

Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń dla zdrowia XXI wieku. Eksperti są zgodni, że jednym z lepszych działań profilaktycznych jest ruch. Warto dodać i podkreślić, że mowa tu o ruchu umiarkowanym. Zalecenia dla osób dorosłych to 150 minut ruchu aerobowego tygodniowo. Można go realizować w formie szybkich spacerów, pływania, jeżdżenia rowerem czy nawet wykonywania średnio intensywnych prac domowych. Oczywiście warto dodać ćwiczenia siłowe lub usprawniające, jednak w tym powinni wspierać nas eksperci i dopasowywać rodzaj ćwiczeń do naszych możliwości i stanu zdrowia. Zbyt forsowny trening może łatwo prowadzić do kontuzji lub ujawnienia się problemów, o których nie wiedzieliśmy. Dlatego np. profesjonalni biegacze i ultramaratończycy powinni być pod stałą kontrolą kardiologiczną. Stres, wyrzuty adrenaliny i noradrenaliny, utrata magnezu i potasu, do których dochodzi podczas zawodów, mogą mieć poważny wpływ na prawidłową pracę serca.

6 Jeżdżąc rowerem, wpływamy na rozwój infrastruktury!

Czy wiesz, że lokalne Zarządy Transportu Publicznego mierzą ruch rowerowy na swoich terenach? Urządzenia ustawione w różnych punktach podliczają, ilu rowerzystów minęło je w danym czasie, co pozwala zbadać natężenie ruchu. Wnioski z danych pomagają ustalić, jakie są potrzeby mieszkańców i ma to realny wpływ na planowanie infrastruktury rowerowej. Jeśli jeździsz rowerem regularnie, dajesz w ten sposób informację, że budowanie ścieżek rowerowych w Twojej okolicy jest potrzebne. Im nas więcej, tym więcej pozytywnych zmian. Warto dodać, że w wielu miastach od czasu pandemii ruch rowerowy wzrósł i to znacznie – przykładowo w Gdańsku w 2020 roku odnotowano aż 40% wzrost liczby rowerzystów w porównaniu z analogicznym okresem 2019 roku.

7 Nawet nie wiesz, ile się dzieje w Twojej okolicy

Grupowe zajęcia na świeżym powietrzu to coraz popularniejsze formy promocji zdrowego trybu życia, które organizuje wiele jednostek samorządu terytorialnego, organizacji, a także prywatnych klubów fitness w ramach działań marketingowych. Wstęp na nie zwykle jest darmowy! W parkach wielu miast i miasteczek odbywają się różnego typu zajęcia: minibięgi, spacerki z kijami, joga, pilates, crossfit, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup i mięśnie dna miednicy czy po prostu zajęcia ogólnorozwojowe – na każdym poziomie zaawansowania, dla każdej grupy wiekowej. Warto sprawdzić w lokalnych mediach, co się dzieje i gdzie warto się pojawić.

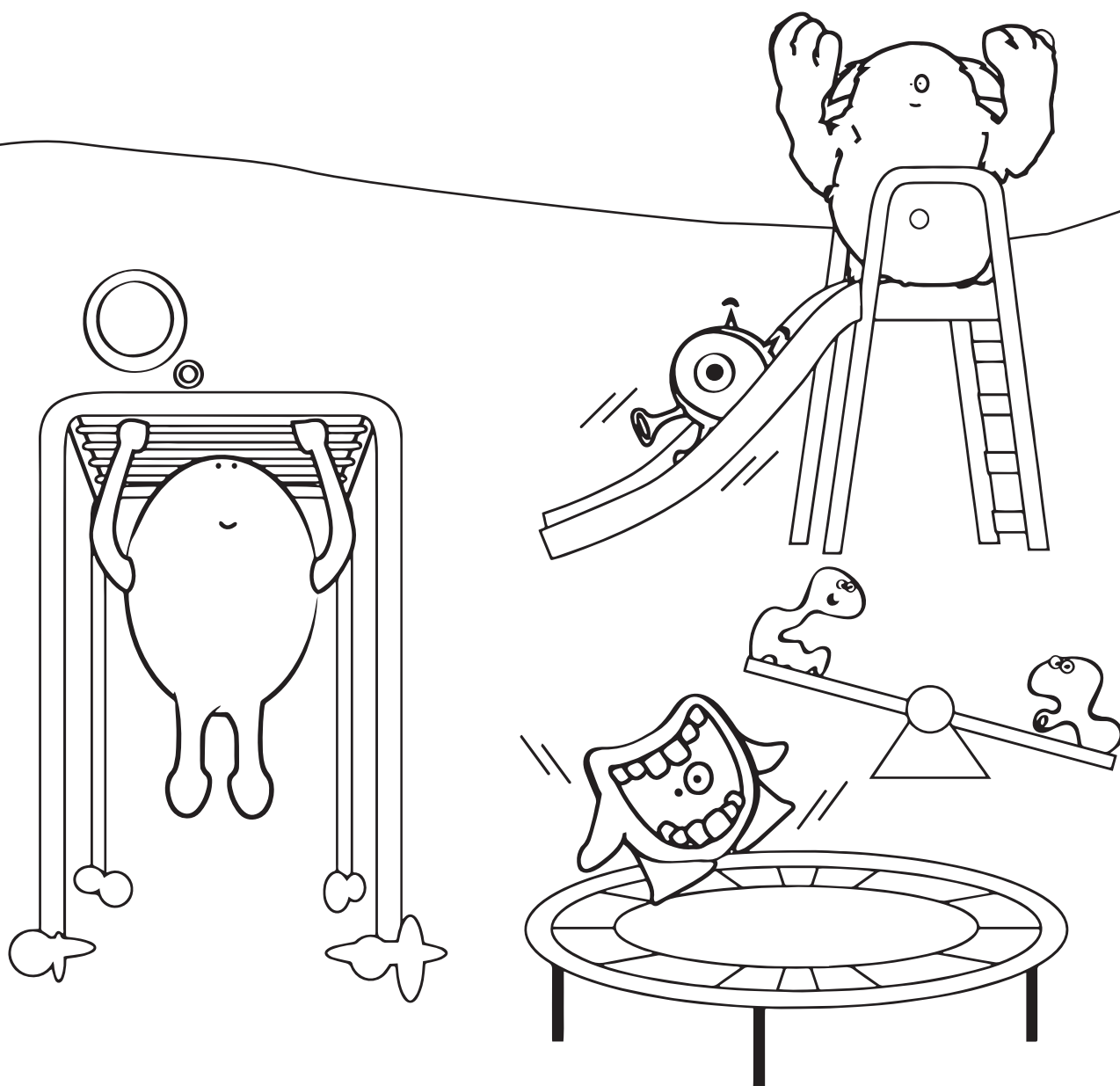
Tekst
Team PKU Connect



Źródło:

- <https://upacjenta.pl/poradnik/trening-na-swiezym-powietrzu-5-korzysci-ktorych-nie-daja-cwiczenia-w-domu-i-na-silowni>
- <https://www.nytimes.com/2020/03/28/well/move/the-new-rules-of-running-now.html>
- <https://www.wsj.com/articles/10-000-steps-a-day-is-a-myth-the-number-to-stay-healthy-is-far-lower-11591968600>
- <https://zdrowie.pap.pl/ruch/21-udowodnionych-korzysci-z-ruchu>
- <https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/piec-sposobow-na-zdrowe-serce>
- <https://www.tabou.pl/blog/jak-pandemia-wplynela-na-zwiekszenie-ruchu-rowerowego-w-polsce>

Pokoloruj *przyjaciół* z Drużyny na 6



ZAPRASZAMY

na nasze

media społecznościowe!

Dzięki nim będziecie na bieżąco ze wszystkimi nowościami.



Źródło: Perig Template / stock.adobe.com

Na naszym Facebooku możecie wziąć udział w kulinarnych warsztatach, dietetycznych webinarach i konkursach z wiedzy na temat fenylketonurii, jako pierwsi dowiecie się też o wszystkich nowych artykułach Fenymenalnej Redakcji.

Na Instagrama zapraszamy po najlepsze niskobiałkowe przepisy, recenzje restauracji, lifestylowe wpisy naszych Redaktorów i dużą dawkę wiedzy w pigułce.

Zaobserwujcie koniecznie nasze profile, jeśli nie chcecie, by cokolwiek Was ominęło!

#fenymenalni

Pora na FENYMEALNE śniadanie



źródło: aleksashka_89 / stock.adobe.com



Propozycja podania.

Milupa lp-ringlets Niskobiałkowe kóteczka z czekoladą i milupa lp-drink Napój niskobiałkowy w proszku to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w zaburzeniach metabolizmu aminokwasów (np. fenylketonuria, choroba syropu klonowego, kwasice organiczne) i w innych chorobach wymagających diety niskobiałkowej. Stosować pod nadzorem lekarza.