

Dieta v dospělosti

Dieta nutná pro to, aby si dospělý člověk s fenylketonurií udržel normální hladinu fenylalaninu v krvi a přitom měl dostatek nezbytných živin, zahrnuje především tato opatření:

- Omezení potravin s **vysokým obsahem fenylalaninu** (maso, uzeniny, luštěniny, vejce, tvrdé sýry)
- Nižší příjem potravin se **středním obsahem fenylalaninu** (mléko a mléčné výrobky, pečivo)
- Každodenní **užívání aminokyselinového (bílkovinového) potravinového doplňku bez fenylalaninu** (cca 70–90g na den)
- Pravidelné **monitorování hladin fenylalaninu** v krvi

Mezi potraviny, které mohou dospělí pacienti bez obav konzumovat, patří:

- Rostlinné a živočišné tuky (sádlo, máslo)
- Med
- Ovoce a zelenina (jednotlivé druhy se mohou mezi sebou lišit – některé je možné jíst v podstatě bez omezení, u jiných je třeba jistá opatrnost)
- Speciální potraviny pro fenylketonuriky, které jsou k dostání ve specializovaných prodejnách zdravé výživy (pečivo, sušenky, mouka, těstoviny, vaječná náhražka apod.)

První **potíže s dodržováním nízkobílkovinné diety** přicházejí obvykle v pubertě a dospívání, proto je v této době potřeba znovu vysvětlit význam celoživotního dodržování diety a pomoci s jejím praktickým naplňováním. Pokud se dospělý člověk rozhodne po delším období normální stravy opět dodržovat dietu, je lepší ji zavádět postupně, s primárním omezením potravin s nejvyšším obsahem fenylalaninu (maso, vejce, luštěniny) a nižší denní dávkou aminokyselinového doplňku. Teprve později se omezí další nežádoucí potraviny a každodenní dávka aminokyselin se adekvátně zvýší.