NUTRICIA METABOLICS
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Εάν έχετε Φαινυλκετονουρία (PKU), τότε ήδη γνωρίζετε πως το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής σας.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ;

Το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης είναι ένας μοναδικός συνδυασμός αμινοξέων, που σου παρέχει τις απαράιτητες **πρωτεΐνες, χωρίς όμως το αμινοξύ φαινυλαλανίνη** (PHE). Πολύ συχνά το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης, **περιέχει και άλλες ομάδες θρεπτικών συστατικών**, όπως υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Στόχος είναι να σας βοηθήσουν να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες.

Κάποια Υποκατάστατα Πρωτεΐνης, περιέχουν ένα συστατικό με το όνομα γλυκομακροπεπτίδιο (GMP). Τα Υποκατάστατα αυτά περιέχουν κάποια ποσότητα φαινυλαλανίνης, συνεπώς **μιλήστε με το γιατρό ή το διαιτολόγο σας, για να ενημερωθείτε εάν είναι κατάλληλα για εσάς**.

## ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΓΗ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ;

Η προτεινόμενη διατροφή για την Φαινυλκετονουρία, περιλαμβάνει επιλογές χαμηλές σε πρωτεΐνη. Για το λόγο αυτό, χρειάζεται να καλύψετε τις πρωτεϊνικές σας ανάγκες, μέσα από κατάλληλες πηγές.

Θυμηθείτε πως **το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης, αποτελεί τη βασική πηγή σας για την πολύτιμη αυτή διατροφική ομάδα**. Λαμβάνοντας το σύνολο της συνιστώμενης από το γιατρό η το διαιτολόγο σας, δόσης **εξασφαλίζετε την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σας** σε πρωτεΐνη, χαρίζοντας στο σώμα σας υγεία και ευεξία.

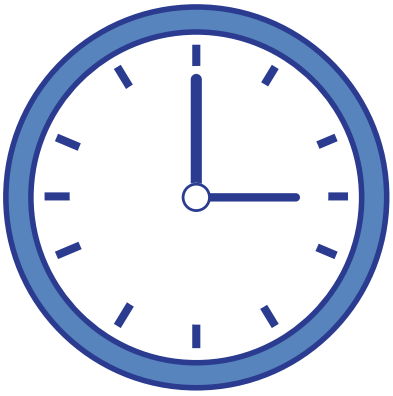
## ΜΠΟΡΩ ΑΠΛΑ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ;

**Κάτι τέτοιο δυστυχώς δεν προτείνεται**. Μία διατροφή χαμηλή σε πρωτεΐνες, που προλαμβάνει τα υψηλά επίπεδα φαινυλαλανίνης στο αίμα, δεν σας παρέχει την απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνών για να είστε υγιής. Μία τέτοια διατροφή, ενδέχεται να οδηγήσει σε σημαντική έλλειψη πρωτεϊνών. **Είναι απαραίτητο να λαμβάνετε καθημερινά το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης σας, για να αποφύγετε σοβαρές επιπλοκές στην υγεία σας**.

# 6 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
## ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ, ΣΥΝΗΘΕΙΑ!

## ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ ΕΓΚΑΙΡΩΣ

- Ετοιμάστε ολόκληρη την ποσότητα Υποκατάστατου Πρωτεΐνης, που θα χρειαστείτε για την ημέρα. Στη συνέχεια χωρίστε τη σε μερίδες για κάθε γεύμα της ημέρας, και **φυλάξτε τη στο ψυγείο μέχρι και για 24 ώρες**.
- Θυμηθείτε να ανακινήσετε καλά το γεύμα σας πριν το πιείτε!
- Ιδανικά, καταναλώστε το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης με τα γεύματά σας!



## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ

**Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας!**
Επιλέξτε λοιπόν να καταναλώσετε μέρος της συνιστώμενης για εσάς ποσότητας Υποκατάστατου Πρωτεΐνης το πρωί.

## ΠΑΝΤΑ ΜΑΖΙ ΣΑΣ!

Μη φύγετε από το σπίτι χωρίς να έχετε μαζί σας μία μερίδα από το Υποκατάστατο πρωτεΐνης!

# ΒΑΛΤΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΕΙ

Στα πλαίσια πάντα της επιτρεπόμενης από τον γιατρό ή διαιτολόγο διατροφής σας, ανακαλύψτε νέους τρόπους να απολαύσετε το Υποκατάστατο Πρωτεΐνης:

- Προσθέστε μικρή ποσότητα από τον αγαπημένο σας **χυμό ή σιρόπι**.
- Ετοιμάστε ένα λαχταριστό smoothie **με φρούτα εποχής**.
- Βάλτε το στην **κατάψυξη** και απολαύστε το με το κουταλάκι.

# ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ ΕΦΕΔΡΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Έχετε πάντα μία εφεδρική μερίδα Υποκατάστατου Πρωτεΐνης **στην τσάντα, στο γραφείο, στο σπίτι των γονιών σας ή και των φίλων σας**!
Έτσι, δεν θα ξεμείνετε ποτέ!

# ΠΟΤΕ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΑΣ

- Παρακολουθείτε κάθε μέρα το στοκ σας.
- Φροντίστε να μιλήσετε με το γιατρό ή το φαρμακείο, **τουλάχιστον 2 εβδομάδες** πριν τελειώσει η ποσότητα, που έχετε σπίτι.

Γραμμή φροντίδας:
από σταθερό τηλέφωνο χωρίς χρέωση 800 11 68600
από κινητό τηλέφωνο 210 6248 547
www.nutricia-medical.gr

ΤΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΤΗΣ NUTRICIA ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΝΔΟΓΕΝΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΖΟΥΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΑΜΗΛΗ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ, ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΥΠΟ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION
METABOLICS