

### ЩО ТАКЕ ФКУ?

ФКУ – аббревіатура від слова фенілкетонурія, спадкового метаболічного стану. Органи людей з ФКУ не можуть розщеплювати амінокислоту фенілаланін. Фенілаланін знаходиться у всіх продуктах, що мають у своєму складі білок. ФКУ – серйозний стан, що контролюється спеціальною сумішшю та низькобілковою дієтою або дієтою зі зниженим вмістом фенілаланіну.

Більше дізнатися про ФКУ Ви можете на сайті <http://pku.org.ua/>

### ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?

Через те, що люди з ФКУ не переносять фенілаланін, занадто велика кількість білку в їх раціоні провокує небезпечне підвищення рівню фенілаланіну. Високі рівні фенілаланіну несуть загрозу для мозку та можуть спровокувати проблеми з навчанням та іншими проблемами зі здоров'ям, якщо надходження фенілаланіну не контролювати.

### ЩО МОЖЕТЕ ВИ?

**НАВЧАТИ ВСІХ.** Рівень фенілаланіну може коливатися. Вашому учню з ФКУ іноді може знадобитися більше часу та уваги, щоб не відставати від інших.

**ДОПОМОГТИ** впевнитися, що дитина п'є амінокислотну суміш. Вплив однолітків може спровокувати дітей вилити або сховати суміш. **Важливо**, щоб у дитини було безпечне місце для зберігання суміші.

**РОЗМОВЛЯТИ** відкрито з батьками та ставити запитання. Ви проводите достатньо багато часу з учнями та можете першим помітити проблеми з навчанням та поведінкою, що можуть бути пов'язані з ФКУ. Для контролю стану дуже важливо у максимально короткий час донести це до батьків.

### ЩО ВОНИ МОЖУТЬ ЇСТИ?

#### ЗАБОРОНЕНО

М'ясо, риба, яйця, горіхи, арахісове масло, насіння, хліб, макарони, крупи, зернові продукти, боби, молоко, йогурт, сир (інші молочні продукти), та продукти, в складі яких є аспартам(деякі жувальні гумки без цукру, дієтичні напої та ліки)

#### ОБМЕЖЕНА КІЛЬКІСТЬ

Мед, масло, рис, крупа саго, крохмалисті овочі – горошок, кукурудза, картопля

#### ДОЗВОЛЕНО

Спеціальні низькобілкові продукти – низькобілковий хліб, макарони, суміші для випікання, рослинне молоко різного походження (рисове, мигдальне, кокосове та ін.), фруктовий сік, велика кількість фруктів та овочів, маргарин, масла та солодоці на цукрі (льодяники), безлактозні десерти на основі рослинного молока та агар-агару



### ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ФЕНІЛАЛАНИНУ МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ:

- Недоліку уваги
- Труднощів із навчанням
- Надмірної втоми та нестачі енергії
- Проблем із поведінкою
- Відчуттям тривоги

Щоб цього уникнути, люди з ФКУ повинні тримати спеціальну низькобілкову дієту та пити амінокислотну суміш впродовж дня

### КОРИСНІ ПІДКАЗКИ

Завжди заохочуйте прихильність до дієти. Не варто спонукати дитину до того, що не тримати дієту в школі це нормальне явище.

Не відокремлюйте дитину з ФКУ від інших дітей. ФКУ – не хвороба, а учень не хворіє. Доки він тримає дієту та п'є суміш, він може бути таким же успішним, як і інші.

Не дозволяйте ФКУ стати характеристикою дитини. Допомогти самореалізувати себе окремо від ФКУ – це урок, який ваші учні запам'ятають на все життя.

### ДНІ НАРОДЖЕННЯ В КЛАСІ

Хоча дитина з ФКУ не може їсти звичайні тістечка, печиво, капкейки, завжди є їх низькобілкові аналоги. Сповіджайте батьків та робітників столових про майбутнє свято, щоб вони мали змогу подбати про альтернативну їжу.

