

VON VERFÜHRUNGEN UND SELBSTVERANTWORTUNG

MEIN TEENIE UND ICH

Hallo, ich bin Dalibor, 38 Jahre jung und habe die klassische PKU. Auch in meiner Jugend lief nicht immer alles rund. Ich hatte mit dem Einhalten meiner Diät sehr zu kämpfen und probierte eine Menge eiweißreicher Lebensmittel aus. Meine Teenagerzeit war dadurch voll mit Schuldgefühlen, eiweißreichen Versuchungen, aber natürlich auch voll mit schönen Momenten. Es ging eben drunter und drüber mit den Gefühlen.

Wenn niemand hinschaute und ich unbeobachtet war, kam die Versuchung zum Vorschein, zudem auch der Hunger und ich aß eiweißreich. Da habe ich mir dann was Leckeres geschnappt, ein bisschen Wurst, Käse oder Schokolade. Aber selbstverständlich fand meine Mutter es immer heraus, denn es fehlte ja Essen im Kühlschrank. Auch meine Aminosäuremischung (ASM) wollte ich nicht immer trinken und habe mich deshalb oft schlafend gestellt, damit meine Mutter mich damit in Ruhe lässt. Aber da war sie doch immer hartnäckig. Der Teenie-Dalibor hat nie die „Konsequenzen“ von hohen Phe-Werten wie z.B. Gereiztheit oder Müdigkeit gespürt.

Wenn ich heute mit meinem Teenie-Ich sprechen könnte, würde ich ihm drei Punkte mit auf den Weg geben wollen:

- Die Konsequenzen von zu hohen Phe-Werten gibt es, auch wenn man sie nicht spürt.
- Die PKU ist ein großer Bestandteil deines Lebens und je früher du sie akzeptierst, desto leichter wird es im Leben mit der PKU umzugehen, auch in Bezug auf dein soziales Umfeld.
- Feiere deine Erfolge! Vor allem wenn du es geschafft hast, die eiweißarme Diät einzuhalten!

Im Alter von 14 Jahren sagte mir dann meine Mutter, dass ich nun selbst die Verantwortung für meine Gesundheit übernehmen müsste und übergab die Diätverantwortung in meine eigenen Hände. Ich musste allein kochen und meine ASM anrühren. Das hat mir bewusst gemacht, dass es mein eigenes Thema ist. Dies führte dazu, dass ich meine PKU-Diät immer so gut wie möglich einhalte (natürlich gibt es da auch immer mal wieder den ein oder anderen Ausrutscher 😊), vor allem aber auch regelmäßig meine ASM einnehme und auch immer an sie denke. **Ich verbinde sie z.B. immer mit dem Essen, dann kann ich sie nicht vergessen.** Eine ASM muss für mich praktisch sein. Ich finde z.B. Portionsbeutel gut für unterwegs, sie muss schmecken und zu meinem Sport passen. Das neue PKU GMPro Delight durfte ich auch



probieren und ich muss sagen, es schmeckt mir mega-hammer-gut! Mild, fruchtig und frisch! Ich nehme es oft mit ins Fitnessstudio zum CrossFit.

Da trinke ich es dann nach meinem Training, um meinem Körper direkt danach mit Protein zu versorgen. Besonders gut gefällt mir, dass es wenig Kalorien enthält und ich es daher mit kohlenhydratreichen Produkten zusammenmischen kann, wie z.B. Loprofin Sno-Pro oder einer pflanzlichen Milch aus dem Supermarkt. So kann ich selbst die Quelle meiner Kohlenhydrate auswählen. Auf Reisen oder im Büro ist PKU GMPro Delight auch optimal geeignet, da ich meine ASM gerne in die Hosentasche stecke. Am liebsten mische ich es mit gefrorenen Beeren und eiweißarmer Milch zusammen.

Das mache ich mir oft als Frühstück. }

Euer Dalibor



„HIMBÄRENSTARK“ MIT PKU GMPRO DELIGHT



PKU GMPro Delight ist ein echter Hit für aktive Menschen, die auf ihre Ernährung achten. Die Möglichkeit, es mit kohlenhydratreichen Produkten zu kombinieren, gibt Verwendern wie Dalibor die Freiheit, ihre Ernährung individuell zu gestalten. Ob beim CrossFit, im Büro oder auf Reisen – PKU GMPro Delight ist ein vielseitiger Begleiter. Die Kombination mit gefrorenen Beeren und eiweißarmer Milch ist nicht nur köstlich, sondern auch ein Power-Snack für zwischendurch. Es ist immer inspirierend zu sehen, wie unsere Produkte das Wohlbefinden und die Fitness unterstützen können, besonders wenn sie so flexibel und anpassungsfähig sind wie PKU GMPro Delight.

