

PKU DEĞİŞİM LİSTESİ

YASAK BESİNLER

Bu besinler fenilalanini yüksek miktarlarda içermektedir. Tüketilmesi sakıncalıdır.

Yüksek miktarda fenilalanin içeren besinler

ET GRUBU
Her türlü hayvan etleri
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, beyin vb.)
Et ürünleri (sosis, sucuk, salam, pastırma vb.)
Her türlü kabuklu deniz ürünü ve balık türleri
Tavuk, hindi eti ve ürünleri
YUMURTA
Her türlü yumurta ve içerisine yumurta giren her türlü besin
SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ
Süt (yağlı, yarım yağlı, yağsız)
Yoğurt (yağlı, yarım yağlı, yağsız), ayran, cacık
Kefir
Her türlü peynir
Sütlü tatlılar
YAĞLI TOHURLAR
Her türlü yağlı tohum (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, çekirdek vb.)
TAHILLAR
Normal ekmek ve un (buğday, çavdar, arpa, yulaf), bazlama, gözleme
Kek, kurabiye, kraker ve bisküviler
KURUBAKLAGİLLER
Kuru baklagiller (kuru fasulye, soya, nohut, mercimek, iç bakla, barbunya...)

Aspartam: Aspartam bazı hazır besinlerin yapımında kullanılan ve vücutta parçalandığında fenilalanine dönüşen bir yapay tatlandırıcıdır. Yapay tatlandırıcı olarak kullanılan ASPARTAM (E951), ASESULFAM K(E950) ve ASPARTAM ASESULFAM K(E962) tuzu kullanılması sakıncalıdır.

Aspartam İçeren Besinler veya İçecekler

Gazlı içecekler (diyet kola, diyet gazozlar gibi diyet içeceklerde)
Sakızlar
Bazı sofra řekerlerinde
Bazı diyet bisküvi, kek, krakerlerin bileřiminde
Bazı ilaçlar (öksürük şurupları gibi) (doktorunuza danışın)
Bazı diş macunları

Değişim Besinler: Bu besinler belirli miktarlarda fenilalanin içerdiklerinden ancak diyet uzmanınızın önerdiği miktarlarda tüketilebilir. Bu gruptaki besinler serbest olarak tüketilemezler. DANIřMADAN TÜKETMEYİNİZ!

Sebze deęiřimi (1 değişim sebze 15 mg Fenilalanin ve 0.6 g protein içerir)

Sebze	Miktar g	Ortalama ölçü
Asma yapraęı	10 g	4 yaprak
Aysberg	35 g	3/4 su bardağı (kıyılmış)
Bakla (taze)	5 g	1/2 küçük boy (tanesiz)
Bamya	20 g	7 adet
Bezelye	10 g	1 yemek kaşığı
Brokoli	10 g	1 küçük çiçek
Biber (dolmalık)	35 g	1 orta boy
Biber (kırmızı)	30 g	1/2 orta boy
Biber (arliston)	40 g	2 orta boy
Domates	60 g	1/2 küçük boy
Enginar	20 g	1/4 küçük boy
Havuç	50 g	1 küçük boy
Ispanak	15 g	4 yaprak
Kabak	30 g	1/3 küçük boy
Karnabahar	20 g	1 küçük çiçek
Kabak (bal)	50 g	1 kibrit kutusu
Kereviz	30 g	1/2 küçük boy
Kıvırcık	30 g	5 yaprak

Lahana	35 g	3/4 su bardağı (kıyılmış)
Lahana (brüksel)	10 g	1 adet
Lahana (kırmızı)	35 g	1/2 su bardağı (kıyılmış)
Mantar	20 g	1 orta boy
Maydonoz	5 g	5 dal
Mısır	15 g	1 silme yemek kaşığı
Pancar	35 g	1/4 küçük boy
Patates	15 g	1/4 küçük boy
Patlıcan	30 g	1/3 küçük boy
Pazı	15 g	1 yaprak
Pırasa	25 g	3 parça
Salatalık	105 g	1 orta boy
Salça	10 g	2 tatlı kaşığı
Sarımsak	10 g	2 küçük diş
Semizotu	35 g	10 küçük dal
Şalgam	50 g	1 küçük boy
Soğan	45 g	1/2 orta boy
Soğan (yeşil)	35 g	4 adet ince soğan
Taze fasülye	20 g	3 küçük boy
Turp (kara)	35 g	1/2 küçük boy
Turp (kırmızı)	40 g	2 orta boy
Tere	5 g	3 dal
Biber (çarliston)	40 g	2 orta boy

Meyve deęiřimi (1 değişim meyve 15 mg Fenilalanin ve 0.5 g protein içerir)

Meyve	Miktar g	Ortalama l
Ananas	105 g	2 orta boy (dilim)
Armut	115 g	1 kk boy
Avakado	15 g	1 ince dilim (1/20)
Ayva	150 g	1 kk boy
ilek	60 g	5 orta boy
Dut	40 g	6 adet
Elma	165 g	1.5 kk boy (1 orta boy)
Erik	115 g	4 orta boy
Erik (sarı)	100 g	3 orta boy
Greyfurt	150 g	1/2 bk boy
Hurma (Medine)	25 g	6 orta boy
Hurma(Trabzon)	50 g	1/2 kk boy
İğde	15 g	6 adet
İncir	50 g	1 kk boy
Karpuz	105 g	1 ince dilim
Kavun	70 g	1/2 ince dilim
Kayısı	45 g	2 kk boy
Kiraz	95 g	10 bk boy
Kivi	60 g	1/2 orta boy
Limon	85 g	1 orta boy
Mandalina	70 g	1 kk boy
Muz	45 g	1 kk boy
Nar	85 g	1/2 orta boy
Portakal	75 g	1/4 orta boy
şeftali	85 g	1/2 kk boy

Tüysüz şeftali	70 g	1/2 küçük boy
Vişne	95 g	10 adet
Yeni dünya	85 g	4 adet
Üzüm	100 g	1 küçük su bardağı

Ekmek Ve Tahıl Değişimleri (1 Gr Protein,50 Mg Fenilalanin İçerir)

Yiyecek	Miktar g	Ortalama ölçü
Ekmek	12.5	½ ince dilim
Pirinç (çiğ)	16	2 silme yemek kaşığı
Pirinç unu	9	1 silme yemek kaşığı
Buğday unu	6	1 silme yemek kaşığı
Yulaf unu	-	1 silme yemek kaşığı
Makarna (pişmiş)	-	1.5 silme yemek kaşığı
Kuskus (pişmiş)	-	3 silme yemek kaşığı
Şehriye (çiğ)	10	1.5 silme yemek kaşığı
Bulgur (çiğ)	5	1 silme yemek kaşığı
Bisküvi	10	2 adet küçük boy (sütsüz)

Nişasta değişimleri(5 mg FA)

Yiyecek	Miktar(g)	Ortalama Ölçü
Patates nişastası kaşığı	20	2 Silme yemek
Mısır nişastası kaşığı	40	4 Silme yemek
Buğday nişastası kaşığı	30	3 Silme yemek
Pirinç nişastası kaşığı	15	1 Silme yemek

Serbest besinler

TATLILAR kalori)	(1 tatlı kaşığı 20
Pronot bisküvi	
Şeker	
Sade lokum	
Sade akide şekeri	
YAĞLAR 45 kalori)	(1 tatlı kaşığı
Ayçiçek yağı	
Zeytinyağı	
Fındık yağı	
Soya yağı	
Mısırözü yağı	
İÇECEKLER	
Su	
Soda	
Elma suyu 48 kalori)	(100 ml si
Limonata	
Çay	
Bitki çayları (Ihlamur, adaçayı vb.)	
Kahve	
Gazlı içecekler (diyet olmayan, şekerli	

DİYETİSYEN