

Die sechs Fakten, die andere wissen müssen

1

Mein Kind hat Tyrosinämie.

Tyrosinämie ist eine seltene Stoffwechselerkrankung, die vererbt wird. Mein Kind darf nur Lebensmittel mit niedrigem oder keinem Eiweißgehalt essen, weil es das darin enthaltene Tyrosin nicht abbauen kann. Schauen Sie bitte auch auf die „Checkliste“ auf der nächsten Seite. Wenn es trotzdem proteinhaltige Nahrungsmittel isst, reichern sich toxische Substanzen in seinem Körper an, die vor allem Organe wie Leber, Nieren und Nervenzellen schädigen.

2

Medikamente sorgen dafür, dass mein Kind gesund bleibt.

Mein Kind nimmt täglich ein Medikament ein, das hilft, Langzeitkomplikationen wie Leber- und Nierenschäden zu verhindern.

3

Mein Kind braucht eine spezielle Ernährung.

Mein Kind muss sich an eine proteinarme Ernährung halten, um die Tyrosinmenge in seinem Körper zu kontrollieren und Komplikationen zu vermeiden. Es darf daher auch nur die in seinem Ernährungsplan genau berechnete Menge an Eiweißen zu sich nehmen.

4

Ich habe hier eine Checkliste für Nahrungsmittel.

Auf dieser Liste (siehe nächste Seite) sehen Sie die Lebensmittel, die für mein Kind absolut ungeeignet, bedingt geeignet und unbedenklich sind.

5

Als Proteinersatz muss mein Kind Aminosäuremischungen nehmen.

Diese stellen alle Aminosäuren (außer Tyrosin und Phenylalanin) zur Verfügung, die mein Kind für ein normales Wachstum braucht. Die Aminosäuremischungen enthalten außerdem Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

6

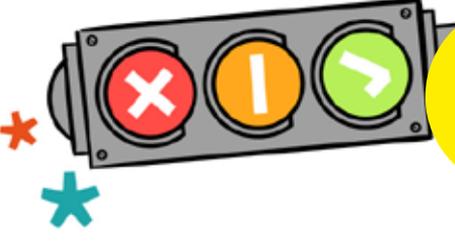
Ich muss unbedingt erfahren, wenn mein Kind etwas Proteinhaltiges gegessen hat!

Mein Kind darf nur die Lebensmittel essen, die es mit in den Kindergarten/die Schule/die Betreuung genommen hat. Falls es dennoch ein proteinhaltiges Lebensmittel gegessen hat, muss ich das unbedingt wissen! Ich muss auch wissen, ob mein Kind seine Aminosäuremischungen genommen hat oder nicht. Falls Sie die Möglichkeit haben, darauf zu achten, wäre das eine unschätzbare Hilfe für mich! Denn selbst eine winzige Portion mancher Lebensmittel kann mehr Tyrosin enthalten, als mein Kind den ganzen Tag zu sich nehmen darf.

Nahrungsmittel nach dem Ampelsystem

Bei der Tyrosinämie werden Nahrungsmittel in die Kategorien geeignete, bedingt geeignete und ungeeignete Lebensmittel eingeteilt.

Am leichtesten zu merken ist dies über das Ampelsystem:



ROT steht für ungeeignete Lebensmittel. Hierbei handelt es sich vor allem um Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, die einen deutlich zu hohen Eiweißgehalt haben.

Beispiele:

- ★ **Fleisch**
- ★ **Wurst**
- ★ **Fisch**
- ★ **Meeresfrüchte**
- ★ **Eier, Eierspeisen**
- ★ **Milch und Milchprodukte**
- ★ **Nüsse**
- ★ **Hülsenfrüchte**
- ★ **Soja**
- ★ **Süßigkeiten mit mehr als vier Gramm Eiweiß pro 100 Gramm**

GRÜN steht für geeignete Lebensmittel, d. h. für Lebensmittel mit niedrigem oder keinem Eiweißgehalt; von denen mengenmäßig sehr viel gegessen werden darf.

Beispiele:

- ★ **Obst**
- ★ **Gemüse**
- ★ **eiweißarme Speziallebensmittel (Backwaren, Mehle, Teigwaren, Milchersatz)**
- ★ **Hafer- und Reismilch**
- ★ **Streich- und Zubereitungsfette (Öl, Margarine, Butter, Kräuterbutter)**
- ★ **Zucker und zuckerreiche Lebensmittel ohne Milch, Getreide, Nüsse, Schokolade, Gelatine**
- ★ **Honig**
- ★ **Marmelade**
- ★ **Fruchtpüree, Sorbet**
- ★ **süße Getränke und Säfte**
- ★ **Mineralwasser, Tee, Kaffee**

GELB steht für bedingt geeignete Lebensmittel, die einen mittleren Eiweißgehalt haben und in geringen Mengen verzehrt werden dürfen.

Beispiele:

- ★ **Getreideprodukte**
- ★ **Kartoffeln, Kartoffelprodukte**
- ★ **Reis**
- ★ **Frischkäse**
- ★ **Sahne**
- ★ **Schmand**
- ★ **Crème fraîche**