



تغذیه و رژیم درمانی در پری کی یو (فنیل کتون اوری) (به همراه روش تهیه غذاهای رژیمی کم پروتئین)

مؤلفان:

دکتر سیمین قاسمی

(کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی)

مریم زیاده

(کارشناس علوم تغذیه و رژیم درمانی)

ویراستار:

پروانه کاظمی

(کارشناس علوم تغذیه و رژیم درمانی)

سرشناسه: توفیقی، ربابه، ۱۳۳۱ -

عنوان و پدیدآور: تغذیه و رژیم درمانی در پی کی یو (فنیل کتون اوری) (به همراه روش تهیه غذاهای رژیمی کم پروتئین) / مؤلفان: ربابه توفیقی، مریم زیادلو [برای مرکز مدیریت بیماری ها]

ویراستار: پروانه کاظمی

مشخصات نشر: تهران: مرکز نشر صدا، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص: مصور (بخش رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۹-۲۸۰-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: فنیل کتونوریا — تأثیر تغذیه

موضوع: فنیل کتونوریا — رژیم درمانی

موضوع: کودکان — بیماری ها — تأثیر تغذیه

شناسه افزوده: زیادلو، مریم، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده: کاظمی، پروانه، ویراستار

شناسه مزود: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. مرکز مدیریت بیماری ها.

رده بندی کسره: ۱۳۹۰/ف۹/۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۳.۳۹

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۲۰۰۴۷

مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
اداره تحقیقات

تغذیه و رژیم درمانی در پی کی یو (فنیل کتون اوری)
(به همراه روش تهیه غذاهای رژیمی کم پروتئین)

مؤلفان: ربابه توفیقی و مریم زیادلو

ویراستار: پروانه کاظمی

خدمات طراحی، چاپ و نشر: مرکز نشر صدا

طرح جلد: حسام صادقی

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۰)

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۰)

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-359-280-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۹-۲۸۰-۶

«حق چاپ برای مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر محفوظ است.»



تهران - تقاطع خیابان ولی عصر و مطهری، خیابان منصور، شماره ۲۴

تلفن: ۸۸۵۵۲۴۲۹ و ۸۸۵۵۲۴۰۲ - دورنگار: ۸۸۷۱۲۴۵۲

مراجعات

علم دانه به عنایت یک رشته مستقل به نقش تغذیه در سلامت، مقدار مورد نیاز مصرف مواد غذایی و تخریب ناشی از کمبود دریافت و یا افزایش دریافت مواد غذایی می پردازد. همکاری نزدیک متخصصان و کارشناسان تغذیه با دیگر متخصصان دست اندر کار سلامتی مردم اثر بسزایی در بهبود تغذیه و ارتقای سلامت همگان دارد.

داشتن یک رژیم مناسب در بین مختلف با توجه به فعالیت، جنسیت، وضعیت فیزیولوژیک و خصوصیات ویژه فردی بسیار با اهمیت است. رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و کوتاه کردن دوره نقابت بیماری ها و ارتقای سلامت در تمام رده های سنی نقش بسیار مؤثری را ایفا می نماید.

مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر معاون بهداشت مسئولیت سیاستگذاری کنترل بیماری های غیرواگیر و ارتقای سلامت مردم از این رهگذار همچنین تدوین راهنمای علمی و عملیاتی در قالب برنامه های کنترل بیماری ها را بر عهده دارد. یکی از بیماری های مهم که برنامه کنترل آن از سال ۱۳۸۶ در کشور در حال اجرا است بیماری PKU است. صاحب نظران اصلی ترین مراقبت طبی بیماران مبتلا به PKU را فراهم نمودن تغذیه مناسب برای بیماران می دانند.

رژیم غذایی این بیماران باید به طریقی برنامه ریزی شود که علاوه بر تسهیل تغذیه، از طعم و مزه خوبی برخوردار باشد و مواد غذایی ضروری بدن را لزوماً تأمین نماید. در عین حال در رژیم غذایی این بیماران باید سطح فنیل آلانین در محدوده مشخصی برای هر بیمار تعیین و تأمین گردد تا از بروز آسیب های ناشی از افزایش فنیل آلانین در خون پیشگیری شود.

اساس رژیم غذایی کودکان مبتلا به PKU را میوه ها و سبزی ها و به میزان کم، غلات تشکیل می دهند که باید مقدار فنیل آلانین آن محاسبه شود و در کنار شیر فرمولا و مواد غذایی فاقد فنیل آلانین مصرف شوند.

کتاب حاضر تحت عنوان «تغذیه و رژیم درمانی در پی کی‌یو (فیل کتون‌اوری)» (به همراه روش تهیه غذاهای رژیمی کم‌پروتئین)، درمورد نحوه تغذیه کودک از بدو تولد تا بزرگسالی، روش و تهیه غذاهای رژیمی و چگونگی تنظیم وعده‌های غذایی با توجه به مقدار فنیل‌آلانین مورد نیاز روزانه، به مادران آگاهی‌های لازم را می‌دهد تا ایشان بتوانند از طریق مشاوره با کارشناس تغذیه (در بیمارستان منتخب PKU در مرکز هر استان) ابتدا میزان فنیل‌آلانین مورد نیاز کودک خود را معلوم و سپس با استفاده از این کتاب دستورات کارشناسان تغذیه را اجرا نمایند.

مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر این کتاب را به عنوان بخشی از تلاش‌های وسیعی که برای بیماران PKU تدارک دیده‌است، چاپ و منتشر می‌نماید و امیدوار است گامی مؤثر در راه مراقبت طبی این بیماران برداشته‌باشد.

این مرکز نقطه‌نظرها و پیشنهادهای تمام صاحب‌نظران و دست‌اندرکاران آموزشی، پژوهشی و رای‌در نظام سلامت و همچنین از پیشنهادات خانواده‌های بیماران استقبال می‌کند.

دکتر کورش اعتماد

«رئیس مرکز بیماری‌های غیرواگیر»

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۵۶	سوپ جو	۹	مقدمه
۵۸	پوره کدو حلوايي	۱۳	تاريخچه بيماري پي كي يو
۵۹	سوپ كرفس	۱۵	ژنتيك
۶۱	سوپ سبزيجات	۱۶	فيل كنون اوري (پي كي يو) چيست؟
۶۲	فرني آرد برنج با خرما	۱۷	بيماري پي كي يو چه نشانه هاي دارد و چگونه تشخيص داده مي شود؟
۶۲	شويدپلو با نخودفرنگي	۱۸	اصطلاح سطح تحملي رژيمي به چه معني است؟
۶۴	فرني آرد برنج با زردآلو	۲۰	رژيمي (فستود)
۶۴	سوپ كرفس با جعفرى	۲۱	مصرف غذاهاي براي كودكان ممنوع است؟
۶۵	شويد پلو و ماست	۲۱	چه غذاهاي در رژيم اين كودكان مجود شوند؟
۶۹	نمونه هاي رژيم غذايي بعد از ۲ سالگي	۲۲	اين كودكان از چه غذايي مي توانند استفاده نمايند؟
۸۳	روش تهيه غذاهاي كم پروتئين (با محاسبه فنيل آلانين، پروتئين و كالري)	۲۳	پاسخ به دو سوال مهم
۸۵	سالاد الويه	۲۵	سخني با اوليا
۸۶	سالاد اندونزيائي	۳۱	رژيم درمانى
۸۷	سالاد سبز	۳۴	تغذيه تكميلي
۸۸	سالاد سيب	۴۱	طرز تهيه برخي غذاهاي تكميلي
۸۹	سالاد شيرازي	۴۵	نمونه هاي رژيم غذايي جهت شروع تغذيه تكميلي و ادامه آن تا ۲ سالگي
۹۰	سالاد خورما	۴۷	فرني آرد برنج
۹۱	سالاد خلم	۴۷	حريره بادام
۹۲	سالاد بوجه فسي	۴۸	فرني آرد برنج با موز
۹۳	سالاد ماکارونی	۴۸	سوپ هويج و برنج
۹۴	سالاد مكرزيلى	۴۹	سوپ هويج، برنج و سيب زميني
۹۵	سوپ پياز	۵۰	سوپ گشنيز و جعفرى
۹۶	سوپ جو	۵۱	استانبولي پلو
۹۷	سوپ رشته فرنگي	۵۲	سوپ گشنيز
۹۸	سوپ سبزيجات	۵۲	پوره سيب زميني
۹۹	سوپ شلغم	۵۳	سوپ رشته فرنگي (از ۹ ماهگي به بعد)
۱۰۰	سوپ كدو حلوايي	۵۵	سبزي پلو با ماست رژيمي
۱۰۱	آش آلو		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۳۴	خورش فسنجان با گردو	۱۰۲	آش جو
۱۳۵	خورش قارچ	۱۰۳	آش رشته
۱۳۶	خورش قورمه سبزی	۱۰۴	آش سبزی (آش محلی مازندرانی)
۱۳۷	خورش قیمه	۱۰۵	آش شلغم
۱۳۸	خورش کدو حلوائی	۱۰۶	آش کلمه گری
۱۳۹	خورش کرفس	۱۰۷	نحوه استفاده از قلم گوسفند و آب قلم
۱۴۰	خورش لوبیا سبز	۱۱۱	استانبولی پلو
۱۴۱	میرزا قاسمی	۱۱۲	آلبالو پلو
۱۴۲	نازخاتون	۱۱۳	اسفناج پلو
۱۴۳	آبگوشت	۱۱۴	رشته پلو
۱۴۴	خوراک تاس کباب	۱۱۵	زرشک پلو با قارچ
۱۴۵	خوراک سبزیجات	۱۱۶	سبزی پلو
۱۴۶	خوراک سیب زمینی سرخ شده	۱۱۷	شوید پلو با نخود فرنگی
۱۴۷	خوراک سیب زمینی و قارچ	۱۱۸	شیرازی پلو
۱۴۸	خوراک کدو حلوائی با خامه	۱۱۹	شیرین پلو
۱۴۹	خوراک گل کلم و قارچ	۱۲۰	عدس پلو با کشمش
۱۵۳	مایه خمه	۱۲۱	قارچ پلو
۱۵۴	دلمه بادمجان	۱۲۲	کلم پلو
۱۵۵	دلمه برگ کلم	۱۲۳	لوبیا پلو
۱۵۶	دلمه برگ مو	۱۲۴	هویج پلو
۱۵۷	دلمه فلفل	۱۲۵	یک نوع پلو سبزیجات
۱۵۸	دلمه گوجه فرنگی	۱۲۶	پلو اندونزیایی
۱۵۹	ذرت مکزیکی	۱۲۶	خورش اسفناج و آلو
۱۶۱	کتلت	۱۲۸	خورش بادمجان
۱۶۲	کوفته برنجی	۱۲۹	خورش بامیه
۱۶۳	کوکو سبزی	۱۳۰	خورش به
۱۶۴	کوکو سیب زمینی	۱۳۱	خورش ریواس
۱۶۴	پیتزای سبزیجات	۱۳۲	خورش سیب
۱۶۵	خمیر پیتزا	۱۳۳	خورش فسنجان با کدو حلوائی

عنوان

صفحه

عنوان

صفحه

۱۸۸	مسقطی	۱۶۶	سس سفید
۱۸۹	پاستیل میوه‌ای	۱۶۷	گراتن ذرت با سس سفید
۱۹۱	دسر ها و نوشیدنی‌های کم پروتئین	۱۶۸	ماکارونی
۱۹۳	بستنی کم پروتئین	۱۶۹	ماکارونی رژیمی
۱۹۴	بستنی یخی با توت فرنگی	۱۷۰	ماکارونی رژیمی با سیب زمینی
۱۹۵	بستنی یخی هندوانه	۱۷۱	ماست رژیمی
۱۹۶	دسر توت فرنگی با خامه	۱۷۳	نان، کیک و شیرینی کم پروتئین
۱۹۷	دسر میوه	۱۷۵	نان تست
۱۹۸	دسر سیب با ژله توت فرنگی	۱۷۶	نان حبیب ارد رژیمی
۱۹۹	فرنیه (با پودر شیر کم پروتئین)	۱۷۷	نان کرپ
۲۰۰	آب آلبالو به همراه پالپ	۱۷۸	نان ویفر
۲۰۱	پالوده طالبی	۱۷۹	نان همبرگر
۲۰۲	شیر توت فرنگی	۱۸۰	کیک با طعم زردآلو
۲۰۳	شیر کاکائو	۱۸۱	کیک نارگیلی
۲۰۴	شیر موز	۱۸۲	کیک یزدی
۲۰۵	شیر مویج	۱۸۳	بیسکویت نارگیلی
۲۰۷	دستنی‌های تغذیه‌ای	۱۸۴	زولبیا
۲۱۲	نگار چیست و در چه مواد غذایی وجود دارد؟	۱۸۵	حلوای کم پروتئین
۲۲۰	جدول اندازه سرشش فنیل آلانین (از کم به زیاد)	۱۸۶	شیرینی کره‌ای
۲۲۳	منابع	۱۸۷	قطاب