



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

для пациентов с фенилкетонурией
и гиперфенилаланинемией

ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТОТЕРАПИЯ С ПЕРВОГО ДНЯ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ

NUTRICIA — пионер в области производства специализированных продуктов питания для пациентов с редкими наследственными заболеваниями обмена веществ. Вот уже более 50 лет мы продолжаем исследования и разработки в собственных научных центрах в Европе в постоянном сотрудничестве со специалистами и пациентами, понимая, что от качества нашей продукции зависят жизни тысяч детей и взрослых. Сегодня **NUTRICIA** предлагает широкую линейку продуктов для пациентов с редкими наследственными болезнями обмена более, чем в 40 странах мира.



Полный ассортимент продуктов, адаптированных по возрасту и потребностям людей с фенилкетонурией с рождения до взрослого возраста.

V Оптимальный состав

Аминокислоты, макро/микронутриенты для контроля фенилаланина и поддержки гармоничного развития детей и здоровья взрослых.

V Сбалансированный вкус

Мягкий нейтральный вкус помогает обеспечить комфортное ежедневное потребление, облегчая соблюдение строгой диеты.

V Удобство использования

Можно употреблять самостоятельно или сочетать с другими продуктами, легко приготовить, без осадка и комочков.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ



ПОЧЕМУ ПРИ ФКУ ТАК ВАЖНА ДИЕТА?

Фенилкетонурия (ФКУ) — это наследственное заболевание, при котором организм не может расщеплять аминокислоту фенилаланин. Без лечения она накапливается в организме и может вызывать тяжёлые нарушения развития мозга.

Основной метод лечения — **диета с ограничением фенилаланина**. Соблюдение правильной диеты поможет вашему ребёнку расти и развиваться.

ЗАЧЕМ ВЕСТИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ПРИ ФКУ?

Дневник помогает врачу корректировать диету и отслеживать динамику.

1 Контроль потребления фенилаланина

Основная цель — не допустить превышения допустимой суточной нормы фенилаланина, которая индивидуальна для каждого ребёнка. Дневник позволяет точно отслеживать, сколько фенилаланина поступает с пищей.

2 Корректировка диеты

Врач использует данные из дневника для корректировки рациона, подбора лечебных смесей и разрешённых продуктов.

3 Ранняя диагностика отклонений

Если уровень фенилаланина в крови выходит за пределы нормы, дневник помогает быстро выявить причину (например, новый продукт или ошибка в расчётах).

4 Обучение и привычка

Ведение дневника помогает родителям лучше понимать состав продуктов и формирует устойчивую привычку к контролю питания.

5 Документ для наблюдения

Дневник может быть частью медицинской документации, особенно при посещении врачей, прохождении комиссий или оформлении льгот.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ?

1 Записывайте каждый приём пищи

- Указывайте дату, время, название продукта или блюда, его массу (в граммах или миллилитрах) и содержание фенилаланина (в мг).
- Включайте все приёмы пищи: завтрак, обед, ужин, перекусы, смеси, напитки.

2 Учитывайте лечебные смеси

- Обязательно фиксируйте объём и марку лечебной смеси, которую получает ребёнок.
- Указывайте, сколько раз в день она даётся и в каком объёме.

3 Считайте фенилаланин

- Используйте таблицы содержания фенилаланина в продуктах (их можно получить у врача или в специализированных приложениях).
- Суммируйте общее количество фенилаланина за день и сравнивайте с допустимой нормой, установленной врачом.

4 Фиксируйте особенности

- Отмечайте любые изменения в самочувствии ребёнка, аппетите, поведении.
- Записывайте, если ребёнок отказался от еды или съел меньше/больше обычного.

5 Будьте точны и регулярны

- Ведение дневника должно быть ежедневным и систематическим.
- Лучше всего использовать один и тот же шаблон или приложение.

Пищевой светофор при фенилкетонурии (ФКУ) — это удобная система, которая помогает людям с ФКУ ориентироваться в продуктах питания, исходя из содержания фенилаланина.

Красная зона — запрещено

Продукты с высоким содержанием фенилаланина, которые полностью исключаются из рациона:

- Мясо (говядина, свинина, курица и т.д.)
- Рыба и морепродукты
- Яйца
- Молочные продукты (молоко, сыр, йогурт)
- Орехи и семена

Желтая зона — с осторожностью

Продукты со средним содержанием белка и фенилаланина. Можно употреблять в ограниченном количестве, под контролем врача:

- Некоторые виды хлеба
- Белковые заменители (например, соевые продукты)
- Обогащённые белком продукты

Важно: такие продукты нужно равномерно распределять в течение дня и регулярно контролировать уровень фенилаланина в крови.

Зелёная зона — разрешено

Продукты с низким содержанием фенилаланина, которые можно употреблять свободно:

- Фрукты (яблоки, груши, арбузы и др.)
- Овощи (картофель, брокколи, морковь и др.)
- Растительные масла, сахар, крахмал

Эта система помогает сделать рацион безопасным и разнообразным для детей и взрослых, соблюдающих строгую диету при ФКУ.

Дата

Время	Продукт / Блюдо	Кол-во (г/мл)	Содержание фенилаланина(мг)	Примечания
Итого за день:				

СОДЕРЖАНИЕМ ФЕНИЛАЛАНИНА В ПРОДУКТАХ

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Овощи свежие					
Баклажаны	60	1,2	0,1	4,5	24
Брюква	60	1,2	0,1	7,7	37
Горошек зеленый	250	5,0	0,2	8,3	55
Кабачки	30	0,6	0,3	4,6	24
Капуста белокочанная	90	1,8	0,1	4,7	28
Капуста брюссельская	240	4,8	0,3	3,1	35
Капуста краснокочанная	40	0,8	0,2	5,1	26
Капуста цветная	125	2,5	0,3	4,2	30
Капуста квашеная	90	1,8	0,1	3,0	23
Картофель	100	2,0	0,4	16,3	77
Лук зеленый (перо)	65	1,3	0,1	3,2	20
Лук репчатый	70	1,4	0,2	8,2	41
Лук порей	100	2,0	0,2	6,3	36
Морковь	65	1,3	0,1	6,9	35
Огурцы	40	0,8	0,1	2,5	14
Патиссоны	30	0,6	0,1	4,1	19
Перец сладкий	65	1,3	0,1	4,9	26
Помидоры (томаты)	55	1,1	0,2	3,8	24
Петрушка (листья)	185	3,7	0,4	7,6	49
Петрушка (корень)	75	1,5	0,6	10,1	51
Редис	60	1,2	0,1	3,4	20
Редька	95	1,9	0,2	6,7	36
Репа	75	1,5	0,1	6,2	32
Салат	75	1,5	0,2	2,0	16
Свекла	75	1,5	0,1	8,8	42
Сельдерей (корень)	65	1,3	0,3	6,5	34
Спаржа	95	1,9	0,1	3,1	21
Укроп	125	2,5	0,5	6,3	40
Фасоль зеленая	150	2,5	0,3	3,0	23
Хрен	125	3,0	0,4	10,5	59
Чеснок	325	6,5	0,5	29,9	149
Шпинат	145	2,9	0,3	2,0	23
Щавель	75	1,5	0,3	2,9	22
Бахчевые					
Арбуз	35	0,6	0,1	5,8	27
Дыня	30	0,6	0,3	7,4	35
Тыква	50	1,0	0,1	4,4	23

Источник информации: Методическое пособие ФГАУ «Национальный Медицинский Исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Приложение 4.1 Содержание фенилаланина, химический состав и энергетическая ценность натуральных пищевых продуктов, используемых в детском питании (100 г продукта).

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Фрукты свежие					
Абрикосы	45	0,9	0,1	9,0	44
Айва	30	0,6	0,5	9,6	48
Алыча	10	0,2	-	7,9	34
Ананас	20	0,4	0,2	11,5	52
Бананы	75	1,5	0,5	21,0	96
Вишня	40	0,8	0,2	10,6	52
Гранат	45	0,7	0,6	14,5	72
Груша	20	0,4	0,3	10,3	47
Персики	45	0,9	0,1	9,5	45
Слива (садовая)	40	0,8	0,3	9,6	49
Инжир	35	0,7	0,2	12,0	54
Кизил	50	1,0	-	9,0	44
Мирабель	50	1,0	0,2	7,5	39
Хурма	25	0,5	0,4	15,3	67
Черешня	55	1,1	0,4	10,6	52
Шелковица	35	0,7	-	12,0	52
Яблоки	20	0,4	0,4	9,8	47
Цитрусовые					
Апельсины	45	0,9	0,2	8,1	43
Грейпфруты	45	0,7	0,1	6,5	35
Лимоны	45	0,9	0,2	3,0	34
Мандарины	40	0,8	0,2	7,5	38
Ягоды свежие					
Брусника	35	0,7	0,5	8,2	46
Виноград	30	0,6	0,6	15,4	72
Голубика	50	1,0	0,5	6,6	39
Ежевика	100	1,5	0,5	4,4	34
Земляника садовая (клубника)	40	0,8	0,4	7,5	41
Клюква	25	0,5	0,2	3,7	28
Крыжовник	35	0,7	0,2	9,1	45
Малина	40	0,8	0,5	8,3	46
Облепиха	45	1,2	5,4	5,7	82
Смородина белая	15	0,5	0,2	8,0	42
Смородина красная	30	0,6	0,2	7,7	43
Смородина черная	50	1,0	0,4	7,3	44
Черника	55	1,1	0,6	7,6	44
Шиповник свежий	80	1,6	0,7	22,4	109
Шиповник сухой	170	3,4	1,4	48,3	284
Фруктовоовощные консервы для детского питания промышленного производства					
Сок абрикосовый	35	0,5	-	12,7	55

Источник информации: Методическое пособие ФГАУ «Национальный Медицинский Исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Приложение 4.1 Содержание фенилаланина, химический состав и энергетическая ценность натуральных пищевых продуктов, используемых в детском питании (100 г продукта).

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сок айвовый	20	0,5	0,1	11,2	51
Сок виноградный	25	0,3	0,2	16,3	70
Сок вишневый	40	0,7	0,2	11,4	51
Сок морковный	35	1,1	0,1	12,6	56
Сок сливовый	15	0,3	0,1	15,2	68
Сок томатный	40	1,0	0,1	2,9	18
Сок тыквенный	25	0,5	-	12,1	48
Сок яблочный	20	0,5	0,1	10,1	46
Морковь с яблочным пюре	25	0,5	-	9,7	40
Морковь с абрикосовым пюре	30	0,6	-	11,7	49
Пюре из абрикосов	60	1,2	-	13,9	60
Пюре из груш с сахаром	80	1,6	0,4	12,0	48
Пюре из груш	80	1,6	0,4	10,0	40
Пюре из зеленого горошка	215	4,3	0,1	7,2	49
Пюре из кабачков	90	1,8	5,6	8,4	91
Пюре из кабачков и яблок	35	0,7	-	11,9	50
Пюре из моркови	75	1,5	-	5,4	27
Пюре из слив с сахаром	30	0,6	0,4	14,0	56
Пюре из яблок с сахаром	80	1,6	0,4	12,0	48
Пюре из яблок	30	0,6	0,2	19,0	82
Пюре из яблок и абрикосов	30	0,6	-	15,0	61
Пюре из яблок и вишен	25	0,5	-	14,5	60
Пюре из яблок и клубники	30	0,6	-	12,7	53
Пюре из яблок и слив	20	0,4	-	13,2	53
Пюре из яблок и черной смородины	20	0,4	-	12,9	53
Пюре из яблок и шиповника	25	0,5	-	16,6	63
Суп-пюре овощной	110	2,2	4,5	7,8	80
Суп-пюре томатный	125	2,5	3,5	10,3	81
Томаты протертые	35	0,7	-	2,9	15
Соки для детей натуральные					
Абрикосовый	25	0,5	-	12,7	55
Апельсиновый	35	0,7	0,1	13,2	60
Айвовый	25	0,5	0,1	11,2	51
Виноградный	15	0,3	0,2	16,3	70
Вишневый (нектар)	35	0,7	0,2	11,4	51
Гранатовый (нектар)	15	0,3	0,1	14,2	56
Грейпфрутовый	15	0,3	0,1	7,9	38
Лимонный (напиток)	30	0,6	-	3,9	33
Мандариновый	40	0,8	-	9,8	45
Морковный	55	1,1	0,1	12,6	56
Персиковый	15	0,3	-	16,5	68

Источник информации: Методическое пособие ФГАУ «Национальный Медицинский Исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Приложение 4.1 Содержание фенилаланина, химический состав и энергетическая ценность натуральных пищевых продуктов, используемых в детском питании (100 г продукта).

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекольный	50	1,0	-	14,1	61
Сливовый	15	0,3	0,1	15,2	68
Томатный	50	1,0	0,1	2,9	18
Черносмородиновый	25	0,5	-	7,3	41
Шиповниковый (напиток)	5	0,1	0,2	16,1	67
Консервы овощные промышленного производства					
Горошек зеленый	155	3,1	0,2	6,5	40
Икра из баклажанов	85	1,7	13,3	5,1	148
Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119
Морковь натуральная	50	1,3	0,1	6,9	35
Свекла натуральная	60	1,5	0,1	8,8	42
Спаржа белая	105	1,9	0,1	3,1	21
Томаты с кожицей	55	1,1	0,1	3,5	20
Томаты без кожицы	25	0,5	-	2,3	12
Фасоль стручковая	60	1,2	0,1	2,4	16
Шпинат-пюре	100	2,0	0,1	2,0	16
Фрукты сушеные					
Абрикосы (без косточек)	260	5,2	0,3	51,0	232
Виноград (изюм)	90	1,8	-	66,0	260
Виноград (кишмиш)	115	2,3	0,5	65,8	281
Груша	115	2,3	0,6	62,6	270
Инжир	175	3,1	0,8	57,9	257
Персик	150	3,0	0,4	57,7	254
Слива (чернослив)	115	2,3	0,7	57,5	256
Финики	125	2,5	0,5	69,2	292
Яблоки	110	2,2	0,1	59,0	253
Крупы и макаронные изделия					
Крупа манная	515	10,3	1,0	70,6	333
Крупа гречневая	630	12,6	3,3	57,1	308
Крупа рисовая	350	7,0	1,0	74,0	333
Крупа кукурузная	415	8,3	1,2	71,0	328
Крупа ячневая	500	10,0	1,3	65,4	313
Овсяные хлопья	550	12,3	6,2	59,5	342
Мука и мучные изделия					
Мука пшеничная, 1-й сорт	530	11,1	1,5	67,8	329
Мука ржаная, сеяная	340	6,9	1,4	66,3	305
Мука рисовая	370	7,4	0,6	80,2	356
Хлеб пшеничный	395	7,9	1,0	48,3	235
Хлеб ржаной	330	6,1	1,2	39,9	197
Сухари московские	485	9,7	5,0	68,0	360
Сушки простые	545	10,9	1,3	68,8	331

Источник информации: Методическое пособие ФГАН «Национальный Медицинский Исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Приложение 4.1 Содержание фенилаланина, химический состав и энергетическая ценность натуральных пищевых продуктов, используемых в детском питании (100 г продукта).

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Начальные адаптированные молочные смеси (в 100 сухого продукта)					
Нутрилак Премиум 1	530	10,6	27,3	53,4	510
Симилак Премиум 1	540	10,8	26,3	58,5	507
НАН (NAN) Премиум 1	480	9,6	27,7	57,8	519
Фрисолак Gold 1	535	10,7	27,3	54,6	510
Нутрилон 1 ПРЕМИУМ	485	9,7	24,7	54,0	476
Сэмпер BabyNutradefense 1	525	10,0	27,0	56,0	509
Женское молоко и цельномолочные продукты					
Женское молоко	60	1,2	4,1	6,9	71
Молоко коровье пастер., 3,2%	140	2,9	3,2	4,7	60
Кефир жирный	140	2,9	3,2	4,0	59
Творог жирный	700	15,0	18,0	2,8	236
Творог полужирный	835	18,0	9,0	3,0	169
Творог нежирный	900	22,0	0,6	3,3	110
Сырки творожные детские	455	9,1	23,0	18,5	319
Творог мягкий диетический	835	16,0	11,0	3,0	178
Сливки, 10%	150	2,7	10,0	4,5	119
Сливки, 20%	140	2,5	20,0	4,0	207
Сливки, 35%	125	2,2	35,0	3,2	337
Сметана, 10%	150	2,7	10,0	3,9	119
Сметана, 20%	140	2,5	20,0	3,4	206
Сметана, 30%	120	2,3	30,0	3,1	293
Пахта пастеризованная	165	3,3	1,0	4,7	41
Жиры и масла					
Масло сливочное несоленое	25	0,5	82,5	0,8	748
Масло крестьянское несоленое	40	0,8	72,5	1,3	661
Масло сливочное бутербродное	125	1,3	61,5	1,7	566
Масло топленое	15	0,2	99,0	-	892
Масло растительное	-	-	99,9	-	899
Маргарин сливочный	15	0,3	82,0	1,0	743
Маргарин «Экстра»	25	0,5	82,0	1,0	744
Жир свиной (смаец)	-	-	99,6	-	896
Шпик свиной	70	1,4	92,8	-	841
Яйцепродукты					
Яйцо куриное (1 шт.)	300	6,0	5,4	0,3	73,8
Яичный желток (1 шт.)	115	2,3	5,3	0,1	59,8
Кондитерские изделия					
Карамель с фруктовой начинкой	5	0,1	0,1	92,4	371
Варенье клубничное	15	0,3	0,1	74,0	285
Конфитюры	20	0,4	0,3	71,0	278
Повидло яблочное	20	0,4	-	65,0	250

Источник информации: Методическое пособие ФГАУ «Национальный Медицинский Исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Приложение 4.1 Содержание фенилаланина, химический состав и энергетическая ценность натуральных пищевых продуктов, используемых в детском питании (100 г продукта).

Продукты	Фенилаланин, мг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Зефир	40	0,8	0,1	79,8	326
Пастила	25	0,5	-	80,0	324
Мармелад фруктово-ягодный	20	0,1	-	79,4	321
Мед натуральный	40	0,8	-	80,3	328
Мед искусственный	10	0,2	-	80,1	301
Сахар	-	-	-	99,9	400
Крахмалосодержащие малобелковые продукты					
Саго искусственное	40	0,8	0,2	86,5	360
Макаронные изделия малобелковые	50	1,0	0,6	85,0	358
Крахмал картофельный	5	0,1	-	78,2	313
Крахмал кукурузный	50	1,0	0,6	83,5	343
Крахмал пшеничный	20	0,4	0,1	86,8	367
Крахмал амилопектиновый набухающий	50	1,0	0,6	85,2	329
Хлеб безбелковый	35	0,7	2,5	58,9	276
Полуфабрикат «Оладышек»	95	1,9	1,0	90,5	417,5
Глюкозная помадка с фруктовыми добавками	30–100	0,6–2,0	0,1–1,0	71,0–73,0	300–310
Кисель на основе картофельного крахмала с ягодной добавкой	50	1,0	1,0	86,0	320–400
Пудинг на основе кукурузного крахмала с ягодной или овощной добавкой	50	1,0	1,0	86,0	320–400
Суп-полуфабрикат на основе кукурузного крахмала с овощными добавками	100	2,0	1,0	81,0	320–400
Сухие растворимые безмолочные малобелковые каши промышленного производства для детского питания					
«Бэби ситтер» Кукурузная каша	430	8,5	2,5	81,0	360
«Ремедия» Кукурузный кисель	-	-	1,2	98,8	406
«Хайнц» Низкоаллергенная кукурузная кашка	390	7,8	3,0	80,4	380
«ФрутоНяня» Каша рисовая, обогащенная витаминами и минералами	375	7,5	1,0	80,0	361



Таблицы
содержания фенилаланина



Книга рецептов
при фенилкетонурии
и гиперфенилаланинемии



Скачайте дневник питания
в pdf формате