



## How to explain PKU in Turkish

Çok ciddi saglik sorunun nedeni ile protein iççerigi yüksek olan et, balik, tavuk, yumurta, peynir gibi yiyecekler bana yasaklanmytir. Sebzelerden patates, lahana, misir ve tahil çeşitlerini az ve ölçülü olarak yiyebilirim. Meyveler, sebzelerin yaprakları, reçel çeşitlerini, sm yağ(ar ve margarini yiyebilirim. Iginde fenilalanin olan aspartamla tatlandırılmış bütün yiyecekler ve içecekler bana tamamen yasaktır. Saglikli kalmam için diyet tedavisinde olmaya ve yukanda belirtilen listeye kesinlikle uymak zorunlulugundaym.

*Yardrrnci olmak için birkaç örnek:*

1. Bana bir tabak sebze haşlaması getirebilirmisiniz? Bu tabagm içinde et, balik, yumurta süt ve süt ürünleri var mı?
2. Birkaç adet kızarmış patates dilimi yada patates cips alabilirmiyim?
3. Biraz meyve alabilirmiyim? (Elma, portakal, kavun, karpuz, kiraz gibi)
4. Akşam yemeği için su verdiğim özel makarnaları bana haşlarmisiniz?
5. Lütfen bana özel ekmeğimden birkaç dilim kızartirmisiniz?
6. Diyet yiyeceklerimi hazırlayabilmem için bir tarti aleti getirebilirmisiniz?
7. Bu yiyeceklerin içinde (diyet kola, diyet yağ gibi) aspartam var mı?

Bilmeyerek alman yasakli yiyeceklerden kaynaklanan saglik problemlerinde aşağıda belirtilen merkezlere başvurulabilir.

### Contact:

Prof. Dr. Imran Özalp  
c/o Hacettepe Medical School  
Department of Pediatrics, Metabolic Disorders  
06100 Ankara  
Turkey  
Tel: +90 (312) 3100863 / Fax: +90 (312) 3118226