



## How to explain PKU in Iceland

Hvernig útskýra á PKU á öðrum tungumálum

Af heilbrigðisástæðum má ég ekki borða neinn mat sein inniheldur mikið af próteini, t.d. kjöt, fisk, egg, ost og sojavörur. Grænmeti eins og kartöflur, maís, kál og morgunkom eru leyfð í smáum skömmtum og þarf þá að vigta það nákvæmlega. Ávextir, flest grænmeti, sykur, sulta, olía, smjör og smjörlíki er allt í lagi að borða óvigtað. Allan mat, drykki eða lyf, sein innihalda sætuefnið Aspartame, má ég ekki borða. Til að viðhalda heilbrigði mínu verð ég að vera á þessu stranga sérfaði ásamt því að drekka sérstaka amínósyrublöndu.

*Nokkrar spurningar sein hjálpa þér. Ég er á ströngu sérfaði.*

1. Gæti ég fengið eingöngu grænmeti á diskinn minn? Inniheldur þessi réttur kjöt / fisk / egg / mjólk / ost?
2. Gæti ég fengið kartöflur / franskar kartöflur með grænmetinu?
3. Gæti ég fengið ávexti?
4. Gætir þú soðið þetta pasta handa mér í kvöldmat?
5. Gætir þú ristað þetta sérbakaða brauð fyrir mig?
6. Gætir þú útvegað mér vigt (til að ég geti útbúið sérfaðið mitt?)
7. Ég má ekki fá vörur sein innihalda ASPARTAME

I neyðartilfelli, vinsamlega hafðu samband við næstu heilsugæslustöð eða sjúkrahús.

### Contact:

Icelandic PKU Association  
Mrs. Sibba Olafsdottir  
Lambhagi 9  
225 Bessastadahreppur  
Iceland  
E-mail: [lambh9@islandia.is](mailto:lambh9@islandia.is)