

## PKU STORY

# MEIN LEBEN MIT PKU, JOB & KRAFTSPORT

Hallo zusammen, mein Name ist Leon (29) und ich habe, wie viele andere wahrscheinlich auch, PKU. In diesem Artikel möchte ich Euch einen ehrlichen Einblick in meinen sportlichen und beruflichen Alltag mit PKU geben.

## Steckbrief

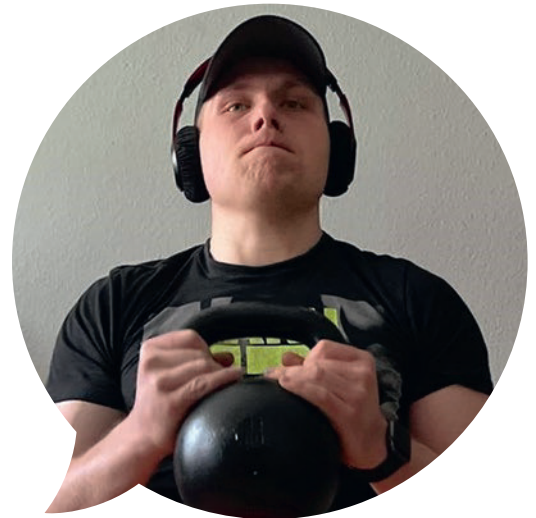
- 🔧 **Name:** Leon
- 🔧 **Alter:** 29 Jahre
- 🔧 **Größe & Gewicht:** 1,92 m / 103 kg
- 🔧 **Beruf:** Pressesprecher bei einem großen Unternehmen der Chemischen Industrie in Ludwigshafen
- 🔧 **Hobby:** Sport ist mein größtes Hobby und gemeinsam mit der Arbeit und dem Vorbereiten von Essen füllt das meinen Tag aus
- 🔧 **Sonstiges Wissenswertes:**
  - habe noch eine kleine Schwester mit PKU und einen Bruder
  - kenne Regina Gradilone schon seit 2003 von verschiedenen Freizeiten
  - ich bin Mitglied im Düsseldorfer PKU Verein

## PKU und Sport

Seit einigen Jahren treibe ich begeistert viel Sport, manchmal auch zweimal am Tag. Auf jeden Fall schaue ich, dass ich meine fünf Trainingseinheiten im Fitnessstudio in meine Woche unterbringe. Zunächst habe ich mich auf den Aufbau von Fitness konzentriert, mittlerweile trainiere ich vor allem mit dem Ziel des Kraftzuwachses. Ich liebe es zu versuchen jede Woche stärker zu werden und mehr Gewicht bewegen zu können.

Ein normaler Tag beginnt bei mir gegen 04:00 Uhr morgens. Nach dem Aufstehen trinke ich meine erste von insgesamt fünf Aminosäuremischungen, jeweils vier Löffel PAM-3 mit Hafermilch. Je nach Trainingsziel und Körpergewicht variiere ich etwas mit der Menge. Momentan wiege ich 103 kg und bin 1,92 m groß.

Ich trainiere verstärkt die großen Grundübungen, also Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Aufgrund der enormen Belastung für den Körper nehme ich mir abends regelmäßig etwa 15 Minuten Zeit für Übungen zum Dehnen und dem Stärken meiner Mobilität sowie der Rumpfmus-



kulatur. Auch trainiere ich alle paar Wochen mit deutlich reduzierten Gewichten und anderen Übungen, um eine Überlastung des zentralen Nervensystems zu vermeiden. Aufgrund der hohen Trainingsintensität esse ich pro Tag etwas über 4000 Kalorien. Zum Frühstück mixe ich mir einen Shake aus zwei Bananen, Hafermilch, einem Becher Kokosjoghurt, Kokosöl, Ballaststoffen, Honig, gefrorenen Beeren und Hanföl. Es schmeckt mir deutlich besser als jedes eiweißarme Brot und ich kann ihn auch zur Arbeit mitnehmen. Zum Mittag- und Abendessen koche ich mir jeweils etwas, beispielsweise Nudeln (250 g pro Mahlzeit) mit etwas veganem Pesto, Tomaten und Kichererbsen Tofu (5 g Eiweiß auf 100 g). Andere Gerichte beinhalten meist Kartoffeln oder eiweißarmen Reis mit entsprechenden Beilagen. Bei den Kartoffelgerichten verzichte ich vollkommen auf eiweißarme Produkte, weil diese meinen Geschmack leider nicht voll treffen. Dadurch wird meine Ernährung aber natürlich auch eiweißhaltiger.

## PKU im restlichen Alltag

Generell wird mein Alltag durch PKU massiv beeinflusst und fordert mir viele Kompromisse ab. Das gilt insbesondere für den Arbeitsplatz. Zwar kann ich Essen mitnehmen und auch vor Ort aufwärmen, aber die Probleme liegen eben vor allem woanders. Jedes mitgenommene Essen muss vorbereitet, jede Aminosäure erst eingepackt und angemischt werden.



Somit braucht es pro Tag immer etwa 30 – 45 Minuten extra, um einen oder mehrere Tage im Büro vorzubereiten. Ich muss ehrlich zugeben, dass ich der Einfachheit halber manchmal auch die vegetarische Alternative der Kantine esse. Wenn ich mir Essen vorbereite, koche ich meist für zwei Mahlzeiten und nehme Reis- oder Kartoffelsalate, die ich auch kalt essen kann.

Dieses Beispiel aus dem Arbeitsalltag offenbart gleichzeitig auch meine größte Schwierigkeit mit der PKU – die fehlende Abwechslung und der dennoch hohe Aufwand. Ich denke, ich verwende täglich mindestens eine Stunde dafür, mich um die Organisation und Zubereitung der eiweißarmen Ernährung zu kümmern. Trotz mittlerweile mehr Alternativen in der pflanzlichen Ernährung, landet man oft wieder beim Dreiklang aus Nudeln, Reis und Kartoffeln beziehungsweise deren Ersatzprodukten.

Nur selten kann man ein Gericht mal eben schnell kochen und schon gar nicht einfach in den Ofen schieben. Zudem erkennt man bisweilen auch, dass ein vermeintlich eiweißarmes Lebensmittel doch viel mehr Eiweiß enthält als gedacht und muss umdenken. Mir ging es beispielsweise mit Champignons und Brokkoli so.

Ehrlicherweise hat eine Kombination dieser Erfahrungen und Alltagskomplikationen bei mir zeitweise zu einem unglaublich schlechten Umgang mit der PKU geführt. Zwar habe ich zu jeder Zeit meine Aminosäuremischungen genommen, aller-

dings auch Dinge wie Tofu, normale Nudeln und Brot in rauen Mengen gegessen. Erst schleppend habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass es mir damit sehr schlecht ging und ich unbedingt die PKU wieder ernst nehmen muss.

### Und es lohnt sich doch...

Mittlerweile achte ich wieder sehr stark auf meine Ernährung und esse quasi kein Produkt, das über 5 g Eiweiß auf 100 g Lebensmittel aufweist. Aufgrund der schieren Menge, die ich esse, fällt es trotzdem schwer die Werte stabil zu halten. Dennoch ist es den Aufwand immer wert. Ich merke, dass ich körperlich und geistig sehr viel leistungsfähiger bin, wenn ich mir am Tag die extra Zeit zum Kochen eines ordentlichen Gerichtes nehme.

“ Ich merke, dass ich körperlich und geistig sehr viel leistungsfähiger bin. ”

Natürlich hadere ich nach wie vor an vielen Stellen mit der PKU, auch als Erwachsener ist es nicht immer leicht. Gerade wenn man die Alternativen in der Ernährung kennt.

Dennoch zeigt mir vor allem meine sportliche Begeisterung, dass man erstens keine Angst vor der PKU haben muss und zweitens mit etwas gebotener Lockerheit auch einen individuellen Umgang für sich finden kann. Mir persönlich hat der Sport hier am meisten geholfen und ist mein wichtigster Ausgleichspunkt.

Ich mache sicherlich noch einige Fehler, indem ich zu viele eiweißhaltige Dinge esse, und könnte mich mehr anstrengen, aber bin selbst momentan sehr glücklich so. Das Einhalten der PKU, auch im Erwachsenenalter ist in jedem Fall der richtige Weg, nur man sollte seinen persönlichen Umgang damit finden. }



### Am liebsten kocht Leon frisch



Du kannst das auch!  
Mit diesen leckeren eiweißarmen Rezepten!

