

Hier gibt es eine französische Übersetzung.



MIT PKU HOCH HINAUS

GRENZENLOSE MÖGLICHKEITEN!



Wir freuen uns, im Folgenden ein besonderes Highlight eines PKUlers veröffentlichen zu können, der im wahrsten Sinne des Wortes etwas Großartiges in diesem Jahr erlebt hat. Raffael Villers lebt in der Schweiz, ist 16 Jahre alt und geht in die 13. Klasse. Laut seiner Mutter ist er ein ausgezeichneter Schüler und bereitet sich auf die Schweizer Matura, den Abschluss in der 13. Klasse vor. Er hatte die einmalige Gelegenheit, ein ganz besonderes Abenteuer zu erleben. Er möchte mit seiner persönlichen Geschichte über seine spannende **Expedition zum Gipfel des Kilimandscharo** allen Schülern, Eltern und weiteren Familienangehörigen Mut machen, sich zu trauen, ganz persönliche Abenteuer zu erleben und die vielzähligen Möglichkeiten auch trotz der PKU zu sehen und zu nutzen.



Wie bist Du zu dieser besonderen Gelegenheit gekommen, den Kilimandscharo zu besteigen?

Im Rahmen meiner Matura am Gymnasium „Collège de Cham-pittet“ in Pully, Schweiz, hatte ich das Glück, an einer Expedition zum Gipfel des Kilimandscharo (5891 m) in Tansania teilzunehmen zu können, wo sich der letzte Schnee Afrikas befindet.

Die Reise sollte etwa zwei Wochen dauern, wovon sieben Tage auf die Expedition selbst entfielen. Die erste Frage, die hier aufkam, betraf die Ernährung auf dieser Reise. Bei dieser Art von Trekking sind die Reisebedingungen recht minimalistisch, da man im Zelt schlafen muss und mit sehr wenig Gepäck von Lager zu Lager zieht.

Die tägliche Einnahme von Aminosäurenmischungen und die sehr strenge Diät stellten die Organisatoren vor ein bisher unbekanntes Problem, das mich von der Teilnahme an diesem Abenteuer, das mir sehr am Herzen lag, hätte abhalten können. Dank Nutricia Metabolics und dessen Team konnten wir in Zusammenarbeit mit dem CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois) in Lausanne alle Fragen beantworten, so dass einer Teilnahme nichts mehr im Wege stand.

Gab es eine Checkliste für Dich vor dem Beginn dieser Reise?

Die Vorbereitung auf diesen Trek ist sehr klar und jeder Teilnehmer erhält eine Liste mit Material und Ausrüstung. Was die Verpflegung angeht, gab es nur Hinweise auf Proteinriegel, Elektrolyte für das Wasser und

die üblichen Medikamente (Aspirin, Malarone, Diamox gegen die Höhenkrankheit).

Wie hast Du diese Expedition empfunden?

In sieben Tagen legten wir über sechzig Kilometer zurück und stiegen von 1740 m auf 4570 m, um dann wieder auf 3910 m abzusteigen (um sich an die Höhe zu gewöhnen) und auf 5891 m zu enden. Einige Etappen wurden nachts zurückgelegt, um der Hitze zu entgehen, und jeder Trekkingtag dauerte etwa acht Stunden.

Das Hungergefühl beim Wandern variiert je nach Ermüdungszustand. Es gab Zeiten, in denen ich von eiweißarmen Fruchtriegeln profitieren konnte, die mir den nötigen Schub gaben. Die eiweißarmen Riegel waren das Einzige, was mir in dieser extremen Situation übrigblieb.

Tipp: (auch in weniger extremen Situationen) Eiweißarme Knabberereien für Zwischendurch: Einfach ein paar Handvoll unserer eiweißarmen Cerealien wie z.B. Milupa Ip-ringlets und -flakes oder Loprofin Flakes, in eine kleine Tüte packen und trocken zwischendurch knabbern – das sorgt für einen Kohlenhydrat-Nachschub, sie haben kaum Gewicht und nehmen wenig Platz im Rucksack ein.

Auf den letzten Kilometern hatte ich kein Hungergefühl mehr, da die Müdigkeit so groß war und die Aufregung, endlich den Gipfel zu erreichen, unsere ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nahm.



“ PKU ist kein Hindernis, um Deine Träume zu verwirklichen! ”



Was waren die besonderen Herausforderungen bei PKU?

Zunächst einmal mussten wir für die Reise zwei zusätzliche Taschen mit eiweißarmer Nahrung zu den zwei Taschen, die pro Teilnehmer erlaubt waren, bereitstellen (Daunenjacke, Ausrüstung, Stöcke, Kleidung). Wir flogen von Genf nach Addis Abeba-Kilimandscharo, wo ich befürchtete, dass die örtlichen Behörden meine ungewohnten Lebensmittelpakete zurückhalten würden, was aber zum Glück nicht der Fall war.

Tipp: Wenn Deine Reise gebucht ist, solltest Du Dir von Deinem Stoffwechszentrum bescheinigen lassen, dass Du eine erbliche Stoffwechselstörung hast und daher eine besondere Diät mit Spezialnahrungen und eiweißarmen Speziallebensmitteln einhalten musst. Einen Vordruck dafür sowie viele hilfreiche Tipps für deine anstehenden Reisen findest Du über den QR-Code.



Aber abgesehen davon, dass diese zwei zusätzlichen Säcke mit Lebensmitteln sperrig waren, mussten wir im Voraus genaue Dosierungen berechnen, die an jede Etappe angepasst waren. Vor Ort mussten die Köche in den Lagern verstehen, wie sie meine Produkte und meine Nutricia-Nudeln und meinen Nutricia-Reis verwenden sollten. Außerdem hatte ich unter anderem die praktischen vorportionierten Milupa PKU 3-Shakes mit dabei, die gut zu verstauen waren, aber für die ich wieder Wasser zum Anmischen brauchte. Und Ihr könnt Euch vorstellen, dass unter solchen extremen Bedingungen das Wasser auch gut kalkuliert werden muss.

Gibt es irgendwelche Ratschläge, die Du anderen PKUlern mit auf den Weg geben möchtest?

Die erste Botschaft ist einfach und hoffnungsvoll: PKU zu haben ist kein Hindernis, um die wildesten Träume zu verwirklichen. Die einzige wirkliche Einschränkung ist eine aufwendige Organisation, die aber letztendlich nicht unüberwindbar ist. Mein Rat an andere PKUler ist also dieser: **Setzt Euch keine Grenzen aufgrund eurer Diät, alle Träume und Pläne sind möglich, aber seid diszipliniert und organisiert.**

Gibt es etwas, das Du beim nächsten Mal anders machen wirst?

Trotz meiner Bemühungen ist es nicht immer einfach, die Aminosäurenmengen in 5000m Höhe strikt einzuhalten. Das nächste Mal werde ich versuchen, noch besser zu planen und mehr Trinkflaschen mit Wasser mitzunehmen, um meine Mischungen zuzubereiten.

Was waren Deine persönlichen Höhepunkte?

Der erste Höhepunkt war die Annahme meiner Bewerbung nach einem harten Auswahlverfahren mit mehreren Trainingseinheiten und körperlichen Tests, bei dem nur 17 Bewerber



ausgewählt wurden. Der zweite Höhepunkt war unsere Ankunft am Gate Machame – 1740 m im Kilimandscharo-Park. Diese Etappe war wichtig, da sie den offiziellen Beginn unseres Abenteuers markierte. Mein dritter Höhepunkt war, als wir auf der Barinco Wall ankamen, einer steilen und beeindruckenden Klippe, die die afrikanischen Ebenen überragt. Das war ein sehr emotionales Moment für mich, denn es bedeutete auch, dass wir die Hälfte unserer Reise zurückgelegt hatten und bot zudem einen außergewöhnlichen Ausblick. Mein vierter Höhepunkt war der letzte Abend im Zeltlager am Fuße des Gipfels, wo ich nicht schlafen konnte, weil ich auf den Start des letzten Aufstiegs um 1 Uhr morgens wartete. }

BESONDERE AMINOSÄURENMISCHUNGEN FÜR BESONDERE REISEN

Unsere vorportionierten pulverförmigen Aminosäurenmischungen in Beuteln wie z.B. unser neues Nutricia PKU GMPro Delight 15, unsere Milupa PKU-shakes, unser Anamix oder Lophlex Pulver sind kompakt, handlich, haben wenig Gewicht und sind somit besonders für lange Reisen geeignet. Je nach Reisesituation, Eiweiß- und Kalorienbedarf sowie Platz im Rucksack für z.B. Wasser zum Anmischen, haben diese Pulverprodukte verschiedene Eiweißäquivalente pro Portion sowie Trinkvolumina von nur 65 ml bis 200 ml.

PORTIONIERTER AMINOSÄURENMISCHUNG

Mit Energie aus Kohlenhydraten und Fett

- 10 g Eiweißäquivalente / Portion
- Frucht-Vanille, Tropenfrüchte, Waldbeere, Schoko
- Auflösung: 1 Portionsbeutel in 150 – 200 ml Wasser



GMP BASIERTES PULVERPRODUKT

Besonders mild – mit Ballaststoffen und DHA

- 15 g Eiweißäquivalente / Portion
- Tropical, Berry
- Auflösung: 1 Portionsbeutel in 120 ml Wasser



PORTIONIERTER AMINOSÄURENMISCHUNG

Mit Energie aus Kohlenhydraten und Fett

- 14 g und 21 g Eiweißäquivalente / Portion
- Erdbeere, Schoko (14 g); Cacao, Mokka, Pink Orange (21g)
- Auflösung: 1 Portionsbeutel in 100 ml Wasser



PORTIONIERTER AMINOSÄURENMISCHUNG

Wenig Kalorien und mit DHA

- 20 g Eiweißäquivalente/Portion
- Neutral, Orange, Waldbeere
- Minivolumen: 1 Portionsbeutel in 65 ml Wasser



Bei der Beratung zu der idealen Aminosäurenmischung hilft Dir am besten Dein Stoffwechszentrum...

... aber auch die Nutricia Metabolics Helpline ist bei Fragen immer gerne für Dich da.

- ☎ per Telefon: +49 (0) 800 747 737 99 (gebührenfrei aus D-A-CH)
- ✉ per E-Mail: info@nutricia-metabolics.de
- 📞 per WhatsApp: Name: Nutricia Metabolics +49 (0) 69 719 135 4600