

I gott sällskap

Umami

Den femte grundsmaken

A match made in heaven

Paul och Nichola firade PKU-bröllop
enligt ko(n)stens alla regler

Med iskyla och stor passion

Ishockeyspelaren Thor Dresler berättar
om sin karriär på och utanför isen

Foto: Danmarks Ishockey Union





Mamma Mia – brittsommar, hockey-proffs och nytt italienskt sortiment!

Hösten väntade länge på sitt intåg, vilket gjorde att många av oss fick uppleva en så kallad brittsommar. Trots namnet, har fenomenet ingenting med briter att göra, utan är en benämning på dagarna omkring den heliga Birgittas dag den 7 oktober.

Mer om briter och sommar kan du läsa om i vårt reportage om Paul och Nichola som gifte sig i Glasgow tidigare i år. Då båda har PKU bestämde sig VitaFlo för att sponsra festligheterna och lät sin egen mästarkock stå för LP-maten.

Vi har även pratat med hockeyspelaren Thor Dresler, tvåfaldig dansk mästare och idag hockeytränare. Thor berättar om sin karriär som elitidrottsman och ledare och hur han aldrig låtit sin PKU stå i vägen för sin karriär.

Vi är också glada att kunna lansera ett nytt utvalt sortiment av lågproteinprodukter från det omtyckta, italienska varumärket Mevalia. Förutom pasta (!) erbjuder Mevalia även mjöl och ris, det vill säga basprodukter som är bra till mycket.

ESPKU är en viktig mötesplats för många. I år hölls det i Porto, Portugal med massor av spännande möten och ny information.

Trevlig läsning önskar,
Fredrik Karlsson
kock, dietist, produktspecialist och chefredaktör



10–11

A match made in heaven

Paul och Nichola firade PKU-bröllop enligt ko(n)stens alla regler.



06–08 Umami den femte smaken

Sött, salt, surt och beskt känner väl alla till, men vad är umami?



14–15 Napolitansk lågproteinpizza

Hur man gör klassisk napolitansk pizza, PKU-anpassad med traditionell polish, kan du läsa om här. Gott blir det också!

18–19 Från lärare till lågproteinkock

När Devin Smiths dotter föddes med en metabol sjukdom tog både livet och karriären en vändning.



22–23 Med iskyla och stor passion

Thor Dresler har haft en imponerande karriär både på och utanför isen. Här berättar han om sin karriär, och vilken inverkan hans PKU-diagnos har haft.



04–05 5 snabba frågor

Pia Fredsgaard och Lise Alexandersen sitter i styrelsen för den danska PKU-föreningen och delar med sig av tips och utmaningar.





Jul på Liseberg med Nutricia och I Gott Sällskap!

Vad sägs om god lunch, trevliga möten och julstämning i överflöd? Lördagen 23 november bjuder vi in dig till en härlig dag där vi får umgås, njuta av Liseberg i full julskrud och ta del av spännande nyheter! Vi inleder med lunch på Patogh och tar oss sedan till Liseberg för en dag vi sent kommer att glömma. Välkomna!

Foto: Liseberg



Tipsa en vän!

Känner du någon som ännu inte gått med i I gott sällskap, tipsa gärna! Medlemskapet är helt kostnadsfritt.

Vill du bli medlem, scanna QR-koden med din mobil, så kommer du direkt till anmälnings-sidan!



I gott sällskap är ett stöd- och motivationsprogram för dig som själv har PKU*, men även för dig som är förälder/vårdnadshavare till ett barn med sjukdomen. Syftet med programmet är att bjuda på tips och inspiration för kost och vardagsliv, men även ny information om sjukdomen och dess behandling.

Som medlem i programmet kommer du bli inbjuden till olika aktiviteter och event, och kan via Facebookgruppen *I gott sällskap* även utbyta erfarenheter med andra medlemmar.

I gott sällskap är ett initiativ från företaget Navamedic i samarbete med Vitaflö och vården. Programmet kostar ingenting och medlemskapet kan avslutas när du vill.

Som medlem får du:

- Den här tidningen
- Goda recept
- Kostråd
- Vardagstips
- Inbjudningar
- Tillgång till Facebookgruppen *I gott sällskap*

* Programmet passar även dig som själv har eller lever med ett barn med en annan medfödd metabol sjukdom i behov av lågproteinkost, t.ex. maple syrup urine disease (MSUD), tyrosinemi (TYR), metylmalonsyraemi/propionsyraemi (MMA/PA), glutarsyrauri typ 1 (GA1), ureacykeldefekter (UCD), homocystinuri (HCU) eller isovaleriansyraemi (IVA).

5? För extra smak i vardagen

Pia Fredsgaard och Lise Alexandersen sitter i styrelsen för den danska PKU-föreningen. Här delar de med sig av de utmaningar och tips de har när det gäller tillagning av LP-kost.

1. Vad finns det för utmaningar med att laga mat med lågt innehåll av protein?

Det svåraste är att uppnå den smak och konsistens som man vill ha. Ingredienser som LP-pasta, ris och bröd kan ha en tråkig konsistens och endimensionell smak. Grönsaker kan ofta ta lång tid att tillaga för att få fram de spännande smakerna och det finns bara en begränsad mängd produkter man kan använda för att tillföra umami-smak, som svamp. Ingredienser med högt proteininnehåll som bönor, linser, nötter och fisk ger fyllighet, djup och en känsla av mättnad, något som också är svårt att få till med PKU-vänliga livsmedel.

2. Hur påverkas smaken av avsaknaden av protein?

Det är svårt att få fram en rik och framträdande smak, så smaken är ofta relativt neutral.

3. Är det några särskilda maträtter som är extra svåra att få till?

Rätter baserade på grönsaker kan vara svåra på grund av begränsningar i phe-intaget per måltid. Till exempel måste potatis, majscolvar och svamp, som kan utgöra en stor del av en måltid utan LP, ersättas med LP-alternativ som är svåra att hitta. Dessutom kan det vara svårt att hitta ingredienser med texturer som liknar baljväxter, kött, fisk och mejeriprodukter.

4. Finns det någon "nackdel" förutom eventuellt högt innehåll av protein/phe som ni ser med att använda smaksättare med mycket umami?

Proteininnehållet i livsmedel är den allt överskuggande "nackdelen". Vissa smakförstärkare kan även ge för mycket salt eller en för stark smak.

5. Har ni några tips på att få in mer smak när ni lagar LP-rätter?

För att få in mer djup i rätter som tomatås, lasagne, grytor och soppa kan man prova att använda grönsaksbuljong. Jordnöts-, tryffel- och sesamolja ger också ett djup i smaken, liksom kryddor och olika vinägersorter. Bröd kan gärna användas som tofu eller seitan eftersom det absorberar bra. Prova även att marinera i BBQ-sås med ketchup och soja, i olivolja med vitlök eller örter eller olika smaksatta oljor.



Pia Fredsgaard
Foto: Privat

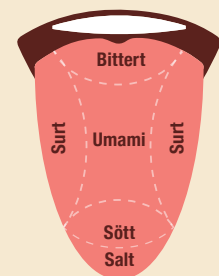
Läs mer om umami på följande sidor ...





うま

Umami – den 5:e grundsmaken



Smaklökarerna för umami finns mitt på tungan.

Umami är en av de fem grundsmakerna tillsammans med sött, surt, salt och beskt. Smaken beskrivs ofta som djup och fyllig med känsla av ”köttighet” eller buljongliknande karaktär. Umami återfinns naturligt i proteinrika livsmedel som är rika på glutaminsyra. I den här artikeln får du lära dig om hur du även kan få fram umamismaken med vegetariska och veganska ingredienser.

Upptäckten och smaken av umami

Umami är en sammansättning av orden ”umai” (läcker) och ”mi” (smak). Namnet myntades av Kikunae Ikeda, professor i kemi vid kejserliga universitetet i Tokyo, som i början av 1900-talet upptäckte att smaken framkallades av glutaminsyra när han studerade kombu, en typ av tång. Sedan dess förknippas umami ofta med Asien och asiatisk mat.

Glutaminsyra finns naturligt i proteinrika livsmedel och signalerar att maten är näringstät, men förekommer även i livsmedel med lågt innehåll av protein. Umamismaken kan beskrivas på många olika sätt; balanserad med inslag av salta och nöthet, komplex, mild och fyllig, långvarig och något som får det att vattnas i munnen. Ett bra exempel är misosoppan man ofta får som tillbehör till sushi.

Tips för att få fram smaken av umami i vegetarisk mat och lågproteinkost

För att få fram smaken av umami i vegetariska rätter och annan lågproteinkost finns det några tips och tekniker man kan ta till när man lagar mat.

Lagra och fermentera – mjölksyrainläggning och lagring tar fram umamismaken.

Torka – saltorkade tomater har mer umami än färska tomater, då glutamat bildas naturligt vid lagring av vissa livsmedel.

Grilla och rosta – när grönsaker grillas sker en process som kallas Maillardreaktionen, där proteiner och sockerarter bryts ner och skapar nya smakämnen. Denna process framhäver umami och ger maten en djupare, rikare smakprofil.

Grava – socker och salt drar ut vätska ur livsmedlet och koncentrerar smaken.

Använd smaksättare – kryddor som fisksås, soja och ketchup är rika på umamismak.

Prova MSG – natriumglutamat i ren form. Omdebatterad som krydda, men forskning har visat att det troligen inte innebär någon risk att inta ämnet i mindre mängder.

Vad karaktäriserar umami?

Känsla av beläggning på tungan	Balanserad
Fyllig	Ökad salivproduktion
Långvarig	Komplex

I vilka grönsaker finns umami?

Svamp	Äpple
Tomat	Aubergin
Sötpotatis	Broccoli
Sojaböner	Morot



Läs mer om umami på nästa sida ...



Image by Racool_studio on Freepik

Grillade grönsaker som framhäver umamismaken

Grillning av grönsaker skapar en komplex kombination av smaker genom att framhäva både sötma och umami, vilket gör dem till en smakrik komponent i måltider. Marinader med sojasås, miso eller balsamvinäger kan ytterligare förstärka smaken av umami. Här är några exempel på grönsaker som blir särskilt umamigoda av att grillas.

Tomater – När tomater grillas, karamelliserar deras naturliga sockerarter och glutaminsyra koncentreras, vilket framhäver umami. Grilla gärna hela körsbärstomater eller halverade plommontomater för bästa smak.

Svamp – Svampar, särskilt shiitake och portobello, har naturligt höga nivåer av umami. Grillning ger en rökig smak och framhäver deras köttiga konsistens och naturliga umami.

Paprika – Grillad paprika, särskilt röd och gul, får en sötare smak samtidigt som umami kommer fram genom karamellisering av sockerarter.

Lök – Grillad lök, särskilt gul och röd, utvecklar en söt, karamelliserad smak som förstärker umami.

Aubergine – Grillad aubergine får en rik, krämig konsistens och en djup umamismak när dess sockerarter och aminosyror bryts ner under grillning.

Majs – När majs grillas, blir den söta och saftiga smaken mer intensiv, och en lätt umamismak kan framträda.

Sparris – Sparris blir sötare och djupare i smak när den grillas, och kan ge en subtil umamiupplevelse.

En perfekt balans av smaker

När kombinationen av grundsmakerna sött, salt, surt, beskt och umami är optimal förstärks och förtydligas rättens smakbild och man får en "perfekt" balans. Så här kan du enkelt balansera smakerna:

Några droppar syra, citron eller vinäger återställer fräschören hos långkok och livar upp rostade och grillade grönsaker.

En nypa socker gör tomatsåsen inbjudande fruktig och fyllig och mjukar upp "skarpa" dressingar.

Umami puffar upp smakerna och ger fyllighet.

Lycka till med dina fortsatta smakupplevelser!





sphere



Har du testat

PKU Sphere?

Citron &
Banan

PKU Sphere 20 finns nu i fem unika smaker: **choklad, vanilj, röda bär, banan och citron.**

Kontakta Navamedic eller din dietist för mer information om produkterna.

info@navamedic.com



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company





Nyligen firade Paul McKellar och hans fru Nichola, ett lite speciellt bröllop utanför Glasgow i Skottland. Båda är nämligen födda med PKU och förberedelserna blev därför än viktigare än vanligt, inte minst när det gällde själva bröllopsmenyn. Här berättar Paul om parets stora dag och bästa tips för att arrangera ett bröllop under dessa lite speciella omständigheter. Han berättar också om den oväntade hjälp, i form av Vitafrinds-kocken Neil, som företaget VitaFlo valde att sponsra bröllopet med.



Den perfekta platsen

–Valet av lokal hade inte så mycket att göra med sjukdomens utmaningar, utan mer om den geografiska platsen, berättar Paul. För oss var det viktigt att alla våra nära och kära skulle kunna fira med oss, så vi tittade bara på lokaler som låg på lagom avstånd för båda våra familjer. I efterhand är vi glada att vi inte fastnade för det första stället som var en plats för glamping med tipitält där man både kunde fira och övernatta. Tänk dig inbjudningarna: ”Vi ska gifta oss, ta med gummistövlarna”, skrattar Paul.

I stället fortsatte sökandet efter den perfekta platsen som till slut uppenbarade sig i form av The Lynnhurst Hotel i Johnstone strax utanför Glasgow.

–Lynnhurst låg inte bara på perfekt avstånd, på deras webbplats såg det verkligen ut att vara ”det rätta stället” med många extratjänster som kunde anpassas efter våra önskemål och budget. Efter ett mycket positivt första intryck och bra diskussion med hotellets bröllopskoordinator, tvekade vi inte att betala handpenningen. Därefter var det var klart! Vi skulle gifta oss!

Viktigt att förklara

När paret sedan besökte hotellet fick de en guidad rundtur och diskuterade alla detaljer runt bröllopet, inte minst när det gällde maten.

–Både Nichola och jag har varit med tillräckligt länge för att veta att det är avgörande att förklara allvaret med PKU, då det annars riskerar att avfärdas som någon lättare form av allergi. Vi betonade därför att obehandlad PKU kan orsaka hjärnskador och berättade vilka livsmedel som är farliga för oss, förklarar Paul.

En meny som passade alla

Förutom Paul och Nichola, hade brudparet även syskon och vänner med PKU som behövde säkerställas lämpliga måltidsalternativ under den stora dagen.

–Även om hotellets bröllopskoordinator var mycket tillmötesgående, blev allt så mycket enklare när Vitafrinds kock Neil, kontaktade oss och erbjöd sin expertis om PKU-catering. Neil var väldigt engagerad i förberedelserna och ställde alla nödvändiga frågor för att säkerställa att vi med PKU skulle kunna äta utan att känna oss ”annorlunda”, berättar Paul.

Hotellet hade heller inga problem med att ge Neil tillgång till köket för att laga mat till PKU-gästerna när denna möjlighet dök upp och samarbetet med hotellets övriga kockar fungerade fint.

På den stora dagen serverade hotellet linssoppa följt av en kycklingrätt till huvudmåltiden. Till gästerna med PKU serverade Neil en butternut squash- och sötpotatissoppa följt av en vegetarisk Wellington med rotmos och till efterrätt en kladdkaka med vaniljsås.

–Neil lyckades till och med matcha färgen på vår soppa med den som serverades till övriga gäster och den vegetariska Wellingtonrätten hade en härligt örtig smak! Temat för kvällens buffé var fish&chips, så Neil förberedde friterad bananblomma med sötpotatispommes som alternativ till oss. Efter ceremonin fanns även PKU-vänliga kanapéer och vår PKU-bröllopstårta var fantastisk! Vi kommer alltid att vara evigt tacksamma för Neils bidrag till vår stora dag!

Enkel hantering av utbyten

Paul berättar vidare om hur enkelt paret och övriga PKU-gäster kunde hantera utbyten under dagen.

–Allt var utbytesfritt! Om någon hade ätit något extra behövde det förstås räknas, men annars var det inte nödvändigt, eftersom alla måltider, snacks och godsaker var anpassade för oss. Vi kom dessutom överens med hotellpersonalen om att inga andra godsaker förutom PKU-bröllopstårten, skulle placeras i bröllopssviten för att undvika missöden, skrattar Paul.

Två superstjärnor och några tips på vägen

Utöver Neils fantastiska insats i köket, hyllar Paul även sin fru Nichola, som hade en stor del i förberedelserna inför parets stora dag.

–De är verkligen två superstjärnor!

Till andra par med PKU som planerar att gifta sig avslutar Paul med att summera vilka faktorer som var avgörande för honom och Nichola.

–Att hitta ett ställe som kändes spännande på en plats som passade så många som möjligt och med personal som inte visade några tecken på tvivel om att ta till sig våra krav på PKU-anpassad kost, var grunden för att säkra den perfekta platsen för vår speciella dag. Vår erfarenhet är att det är viktigt att tydligt förklara allvaret med PKU för att få rätt förståelse och bemötande. Det ställe man väljer behöver vara öppet för att erbjuda lämpliga alternativ för PKU-gäster eller låta någon komma in och använda deras faciliteter – som Neil gjorde för oss. Med god planering kan man även underlätta hanteringen av utbyten under dagen, så man i stället kan fokusera på festen, gästerna och varandra, avslutar Paul.

Receptet på parets vegetariska Wellington hittar du på nästa sida!



Wedding Wellington

5 portioner

För den som vill laga varmrätten från paret McKellars bröllopsmeny kommer receptet här!



Deg

250 g Fate Low Protein All-Purpose Mix (plus extra för att baka ut) (12,5 mg)
125 g mjukt margarin (31 mg)
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkade blandade örter
50 ml vatten

Fyllning

150 g sötpotatis, skalad och hackad i 2 cm stora bitar (72 mg)
2 msk olja
100 g kålrot, skalad och fint tärnad (42 mg)
70 g morot, skalad och fint tärnad (15 mg)
50 g palsternacka, skalad och fint tärnad (11 mg)
100 g butternut squash, skalad och fint tärnad (30 mg)
50 g purjolök, finhackad (10 mg)
50 g lök, fint tärnad (10 mg)
1 tsk torkad salvia
1 tsk torkad timjan
5 g färsk salvia
5 g färsk timjan
1 vitlöksklyfta, finhackad (5 mg)
Salt och peppar efter smak
20 ml vatten
2 msk lingonsylt eller vinbärsgeleé (10 mg)
20 ml ProZero (plus extra för pensling)

Så här gör du:

1. Gnugga ihop Fate All-Purpose Mix och margarinet med fingertopparna i en bunke tills det liknar grova brödsmulor.
2. Tillsätt paprika, blandade örter och vatten till mjölet och rör om tills de är kombinerade till en deg.
3. Låt degen vila i 10 minuter, gärna i kyl.
4. Mjöla en ren arbetsyta med Fate Low Protein All-Purpose Mix och knåda degen tills den är jämn.
5. Rulla ut degen med en kavel till en rektangel på 30 cm x 25 cm.
6. Under tiden kokar du sötpotatis-bitarna i vatten tills de är mjuka.
7. Låt sötpotatisen rinna av och mosa till ett slätt mos.
8. Hetta upp oljan på medelvärme i en separat panna och tillsätt kålrot, morot, palsternacka, butternut squash, purjolök och lök och låt steka i 5 minuter.
9. Tillsätt örter, vitlök, salt och peppar och låt stek i ytterligare 5 minuter.
10. Tillsätt vattnet och koka tills det har avdunstat.
11. Tillsätt sylt/gelé och sötpotatis-moset och blanda tills det är kombinerat.
12. Koka i ytterligare 5–10 minuter eller tills grönsakerna är mjuka, ställ sedan åt sidan och låt svalna något.
13. Förvärm under tiden ugnen till 200°C/180°C varmluft.
14. När grönsakerna har svalnat något, lägg grönsaksblandningen i mitten av degen och lämna tillräckligt med utrymme runt kanterna för att bakelsen ska kunna vikas över för att täcka fyllningen.
15. Pensla bakverkets sidor med ProZero och vik in bakverkets sidor mot mitten, låt den ena sidan av bakverket överlappa den andra för att försegla.
16. Vänd på degen så att ovansidan blir slät och dekorera med överbliven deg.
17. Pensla med ProZero och baka av i ugnen i 45 minuter.
18. Ta ut ur ugnen, skiva och servera.

Fate low protein all-purpose mix och ProZero är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

Receptet ger 8 gram protein och 250 mg Fa. Per portion 1,6 g protein och 50 mg Fa.

Sås med karamelliserad lök. 4 port

Såsen ger 0,6 g protein och 27 mg Fa eller 0,15 gram protein/7 mg fa per portion

Ingredienser

Tid 25 min
Ingredienser
35 g smör (7 mg)
1 rödlök, skivad (15 mg)
1 tsk farinsocker
4 tsk brynt scharlottenlöksfond Bong (< 0,5 gram protein) (5 mg)
330 ml vatten
Salt och peppar

Så här gör du:

1. Smält smöret i en stekpanna på medelvärme och lägg i rödlöken.
2. Stek i 10 minuter tills den är mjuk.
3. Tillsätt sockret och stek i ytterligare 10 minuter på låg värme tills det är karamelliserat.
4. Tillsätt brynt lökfond och vatten och koka några minuter tills såsen tjocknat.
5. Sila av löken och red ev med maizenamjöl för tjockare konsistens.
6. Smaka av med salt och peppar och blanka av såsen med 1 msk smör.



Napolitansk lågproteinpizza

Den som väntar på något gott ... här kommer receptet på pizzadeg från Steffen Tangen i Bergen som vi berättade om i förra numret av I gott sällskap. Steffen är en sann pizzafantast och gör sina lågproteinpizzor med traditionell poolish. Detta ger en mycket stark och flexibel deg som är lätt att forma och som jäser upp vid bakning. Pizzan får en lätt och knaprig botten, likt den klassiska napolitanska pizzan som de flesta älskar. Du hittar också recept på den godaste tomatsåsen, två klassiska pizzavarianter och en som garanterat får det att vattnas i munnen!

Poolish

Ingredienser:

5 g jäst
5 g honung
300 g pizzamjöl manitoba eller liknande
300 g vatten (kallt)

Så här gör du:

Rör ihop ingredienserna i en bunke och låt jäsa övertäckt i kyl i 16–24 timmar.

Pizzadeg

Ingredienser (300g = 1 pizza):

115 g vatten (rumstemp)
35 g poolish (rumstemp)
140–150 g mjöl (Mevalia LP-mjöl eller Caputo glutenfritt mjöl) Mevalia LP kräver lite mer vätska.
0,4 g jäst (torrjäst)
5 g salt

Så här gör du:

1. Blanda LP-mjöl, salt och jäst i degbunken. Rör ut poolishen i vattnet.
2. Tillsätt de våta ingredienserna till de torra och blanda till en elastisk deg.
3. Låt jäsa till dubbelstorlek i rumstemperatur, gärna ca 4 timmar. Ta upp degen på bakkbordet och forma den försiktigt till en rund degboll.
4. Rulla in tätt i plastfolie eller lägg i en plastlåda med lock.
5. Härifrån kan den bakas direkt till pizza eller fortsatta jäsa i upp till 12 tim. i rumstemperatur alt 24 i kyl (kan bakas direkt från kylskåpet.)

Pizzadegen ger:

3,25 g protein/137 mg Fa



Tips för hemmabakaren!

- Förvärm plåtar eller använd en pizzasten för extra undervärme.
- Ha inte för mycket fyllning på varje pizza.
- Sätt ugnen på grill när pizzan ställs in i ugnen.



Två klassiker och en med extra umami

Pizza Margherita

Så här gör du:

1. Krossa tomaterna med gaffel eller fingrarna. Krydda med salt och peppar och en god olivolja. Även färsk basilika kan läggas till här för mer smak.
2. Forma den jästa pizzadegen försiktigt med extra LP-mjöl. Försök att få till en rund pizza med en tydlig kant. Bred på tomatsåsen men spara en bit kant och fördela ut veganmozzarellan jämnt över pizzan.
3. Baka av i förvärmad ugn eller pizza ugn. Se tips nedan!
4. Toppa med färsk basilika när pizzan är ur ugnen.



Pizza Bianco

Pizza utan tomatsås med färskost, sötpotatis och rosmarin:

Så här gör du:

1. När degen är utkavlad, bred botten med ett tunt lager Violife creamy, fyll krämen med tunna skivor av hyvlat sötpotatis, toppa med färsk eller torkad rosmarin, olivolja och LP-ost. Baka av i förvärmad ugn eller pizzaugn.
2. Toppa med färsk rosmarin när pizzan är ur ugnen.



Pizza Umami

Så här gör du:

1. Toppa den utkavlade pizzabotten med tomatsås, grillad paprika, saltorkad tomat och zucchini. Toppa med LP-ost och balsamico.
2. Och för dem som gillar – lägg även till oliver & kprisi!

För näringsinnehåll.
Se nästa sida.





Per pizza Margherita	Protein	Fa
Poolish	2,45 g	102 mg
Jäst	0,06 g	9,5 mg
Mjöl (Mevalia el Caputo)	0,90 g	25,5 mg
Tomatsås	0,4 g	10 mg
Basilika	0,1 g	3 mg
LP Mozzarella (Violife)	0 g	0 mg
Totalt	3,91 g	150 mg



Per pizza Bianco	Protein	Fa
Poolish	2,45 g	102 mg
Jäst	0,06 g	9,5 mg
Mjöl (Mevalia el Caputo)	0,90 g	45 mg
Violife creamy	0 g	0 mg
Sötpotatis	0,85 g	26 mg
Rosmarin	0,1 g	3 mg
LP-ost	0 g	0 mg
Totalt	4,36 g	185,5 mg



Per pizza Umami	Protein	Fa
Poolish	2,45 g	102 mg
Jäst	0,06 g	9,5 mg
Mjöl (Mevalia el Caputo)	0,90 g	45 mg
Soltorkad tomat	0,93 g	45 mg
Zucchini	0,36 g	12,3 mg
Paprika	0,3 g	9 mg
Balsamico	0 g	0 mg
LP-ost	0 g	0 mg
Totalt	5 g	223 mg

Kaffe på
pizzan



VitaFlo™ Recept

Receptet ger
1 glas

Tid
5 minuter

NÄRINGSVÄRDE
(per glas)

Kalorier 190

PE 20 g

Fenylalanin 49 mg

MANGO LASSI MED CITRON



INGREDIENSER

100 g färsk mango, skalad
och urkärnad
½ dl mjölkalternativ
(kokos- eller havredryck)*
1 tsk citronjuice
Några isbitar
1 frp PKU Sphere20 citron

GÖR SÅ HÄR

- 1 I en kannmixer (alt i en kanna
med stavmixer), tillsätt färsk
mango, mjölkalternativ,
citronsaft och is.
Mixa i cirka en minut.
- 2 Häll upp i ett stort glas och
tillsätt PKU-spherepulvret.
Blanda med en gaffel i ca
30 sekunder tills den är slät.
Servera!

*Kokosmjölk användes för näringsberäkningen.

**PKU sphere20 är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål
och ska användas under medicinsk tillsyn. PKU sphere20 är avsett
för kostbehandling av fenylketonuri från 4 års ålder och uppåt.
Hör med din dietist innan du gör ändringar i din kost.**

Detta recept är hämtat från VitaFloUSA.com

Alla varumärken ägs av Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Schweiz. © 2023 Nestlé.

© 2023 Nestlé.

VFUSA_09719_010923

VitaFlo™
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Sedan 2019 arbetar Devin Smith som lågprotein-kock på Mevalia. Här berättar han om sina egna erfarenheter av att ha en dotter med metabol sjukdom, de största utmaningarna med jobbet och vilka råd han vill ge till andra föräldrar.

Dotter med metabol sjukdom

2015 föddes Devins dotter Georgiana med den sällsynta metabola sjukdomen glutarsyrauri typ 1 (GA1).

– Som förälder ställs man inför det faktum att man har en dotter med en sällsynt ämnesomsättningsjukdom. Hela ens värld vänds upp och ner och det hela var väldigt överväldigande, berättar Devin.

Men i stället för att låta sig nedslås bestämde sig Devin för att ta tag i situationen. Han började läsa på om lågproteindietter och använda sina kunskaper som kock för att hjälpa sin dotter.

– I början var jag rätt så kaxig och ville att allt jag lagade inte skulle skilja sig från konventionell mat. Det var lättare i början när Georgiana var bebis eftersom det i princip bara var puréer, grönsaker, väldigt enkel barnmat.

Ju äldre hon blev, desto svårare blev matlagningen.

– I takt med att smaklökarna utvecklas vill man ju att det ska smaka gott också, vilket krävde mer avancerade rätter. Ibland kunde jag lägga ner min själ i en maträtt som hon sen inte ville äta. Det var inte så kul, men nästa dag försökte jag igen och så höll det på.

Idag äter Georgiana det mesta han lagar, älskar oliver och svamp, och vill gärna prova nya saker.

Från utmaning till möjlighet

Att Devin började arbeta på Mevalia, var lite av en slump. En dag hittade han en jobbannons i sitt postfack på skolan där han arbetade som lärare i professionell matlagning.

– När jag läste igenom att ett av kraven var erfarenhet av metabolisk lågproteinmat tänkte jag att det här jobbet är ju perfekt för mig!, minns Devin.

Han sökte jobbet, fick det och har sedan dess inte sett sig om. Jobbet på Mevalia har gett honom möjlighet att arbeta en del hemifrån med produktutveckling, vilket har gett honom mer tid med sin dotter.

Kreativitet – en viktig ingrediens i köket

Som lågproteinkock får Devin kombinera sin kompetens med en hög grad kreativitet.

– Det finns många utmaningar när det gäller medicinsk matlagning, främst är att man inte kan använda alla de proteinrika ingredienser som en konventionell kock tar för givet, som mjöl, kött, kyckling och fisk, förklarar han.

När han skapar recept för personer med specifika kostbehov eller andra medicinska tillstånd måste han därför hitta bra alternativ som ersätter dessa produkter.

– För mig är det en kreativ utmaning att skapa maträtter som både uppfyller näringskraven och smakar bra.

Råd till andra föräldrar

Baserat på sina egna erfarenheter delar Devin gärna med sig av råd till andra föräldrar som har barn med metabola sjukdomar.

– Om du behöver hjälp, måste du vara villig att be om hjälp. Var inte rädd för att fråga de människor du har omkring dig. Förutom råd och stöd från dietister och läkare finns det ju alla möjliga nätverk och Facebook-grupper där man kan ställa frågor och komma i kontakt med andra i samma situation.

Devins arbete på Mevalia ger honom nu chansen att hjälpa andra familjer som står inför liknande utmaningar som han själv en gång gjorde. Han berättar om ett evenemang där han träffade ett ungt par som kom med sin bebis.

– Jag sa hej till barnet och började sedan prata med mamman om barnet och hennes PKU. När jag berättade att jag har en dotter med GA1 blev mamman väldigt intresserad av att veta mer, det var nästan som om jag visste vilka frågor hon skulle ställa innan hon hann ställa dem. När vi var klara hade jag sammanfattat min dotters resa från bebis till skolåldern och försäkrade mamman om att allt kommer att bli bra. Jag tror att svaren gav henne en del av det stöd hon behövde, avslutar Devin.



SMAK. VÅR HEMLIGA INGREDIENS.

MEVALIA Low Protein är ett nytt sortiment av livsmedel med lågt proteininnehåll och erbjuder ett brett utbud av basprodukter för att tillgodose både smak och näringsbehov. Produkterna har utvecklats av Dr. Schär-gruppen som har över 30 års erfarenhet av specialkostprodukter.

MEVALIA – nytt sortiment av lågproteinprodukter:

RIS

BRÖDMIX

PASTA PENNE



Mevalia | LÅG
PROTEIN

Kontakta Navamedic
eller din dietist för
mer information om
produkterna.
infose@navamedic.com



Med iskyla och stor passion



Foto: Danmarks Ishockey Union



Thor Dresler har haft en imponerande karriär både på och utanför isen. Mellan 1998 och 2013 representerade han flera framstående klubbar som professionell ishockeyspelare i Danmark och Sverige och som

tränare har han på senare tid lett flera danska lag till framgång. Här berättar han om sin karriär, vad som varit viktigt på vägen och vilken inverkan hans PKU-diagnos har haft.

Drömmen började redan på dagis

Thor minns sina tidiga år i Herlev, som är en förort till Köpenhamn.

–När jag gick på dagis var många av de vuxna hockeyspelare, så sport blev en naturlig del av vardagen. Vi var ofta på isen och innan jag visste ordet av började jag spela med en klubba, berättar han.

Vid fem års ålder började Thor spela organiserad ishockey och vid fyllda 15 år debuterade han i A-laget. Thors ledaregenskaper visade sig tidigt, redan vid 16 års ålder utsågs han till lagkapten av lagets tjeckiske tränare.

–Det var stort och väldigt utvecklande för mig som ung kille! Resan förde honom vidare till svenska klubbar som Gislaved SK och Troja-Ljungby, men det dåvarande regelverket för spelarövergångar gjorde det svårt för honom att fortsätta i Sverige. I stället blev det fortsatt spel i danska klubbar som Herning Blue Fox och Odense Bulldogs.

Höjdpunkter i karriären

Ett av Thors största minnen från karriären var när han hjälpte Danmark att avancera till A-gruppen i världsmästerskapen 2002.

–Med tanke på att Danmark bara har ungefär hälften så många ishallar som det finns i Stockholm, var det ganska anmärkningsvärt att vi lyckades ta oss upp bland de bästa VM-lagen. 2003 slog vi USA med 5–2 i vår första match, vilket var en enorm prestation.

Thor minns särskilt en teckning under en match mot Sverige.

–Jag stod öga mot öga med Mats Sundin, hade Mikael Renberg på min ena sida och Peter Forsberg på den andra och tänkte: "Vad gör jag här?!" Det var ett stort och lätt surrealistiskt ögonblick.

Sammanlagt spelade Thor 186 landskamper för Danmark och var en del av det danska landslaget under 10 VM-turneringar. Vid sidan om hockeyspelandet grodde dock en tanke på att bli tränare och Thor började därför plugga till fysioterapeut.

–Jag hade lovat mig själv att sluta på topp och det gjorde jag. Min sista match var under VM 2013 mot bröderna Sedin och en rad andra svenska storstjärnor. Jag fick till ett skott i ribban med fyra minuter kvar, men Sverige vann med 4–2, ler han.

Att träna på elitnivå med PKU

Att prestera på elitnivå med diagnosen PKU har inte varit oproblematiskt. Thor berättar att hans föräldrar var oerhört viktiga under hans tidiga karriär.

–De hjälpte mig med maten och var med på alla resor och bortamatcher. Deras stöd och engagemang är något jag verkligen har kommit att uppskatta nu när jag själv är förälder. Även om det gäller alla hockeyföräldrar, måste föräldrar till spelare med PKU vara ännu mer stöttande. De måste se till att deras barn får rätt kost och stöd även utanför planen, vilket kan vara en stor utmaning.

Då Thors PKU tillhör den mildare varianten har han, efter tester och blodprov, kunnat leva med fri diet sedan han var 16 år. Han tror sig dock ha ätit mer grönsaker och mindre kött än de flesta.

–Eftersom jag tränade så mycket behövde jag öka antalet PKU-tabletter. På läkarens inrådan började jag även ta kreatintillskott.

Att lära sig hur man ska träna för att bygga muskler på rätt sätt är något som Thor rekommenderar.

–Dagens unga har alla möjligheter att få rätt vägledning. När jag växte upp fanns inte informationen tillgänglig på samma sätt som den gör idag. Lyssna på experterna och var inte rädd för att be om hjälp om du inte når de resultat du önskar.

Tränarkarriären och en ny fas i livet

Thors övergång från spelare till tränare kom naturligt.

–När jag spelade sa alla att jag borde bli tränare, eftersom jag alltid var den som tog fram taktiktaflan under matcherna, skrattar Thor.

Det första jobbet som assisterande tränare i Esbjerg Energy resulterade i två raka danska mästerskap. Därefter har Thor tränat U20-landslaget samt varit huvudtränare i Rødovre Mighty Bulls och Rungsted.

–I somras fick jag ett erbjudande från en klubb i näst högsta divisionen i Tyskland. Allt verkade bra, men när jag skulle skriva på så kunde jag bara inte. Vi i familjen hade bestämt oss, men när jag tänkte på mina barn (1 och 5 år), kände jag att jag ville stanna i Danmark. Även om jag älskar hockey, är min familj det som är viktigast för mig just nu.

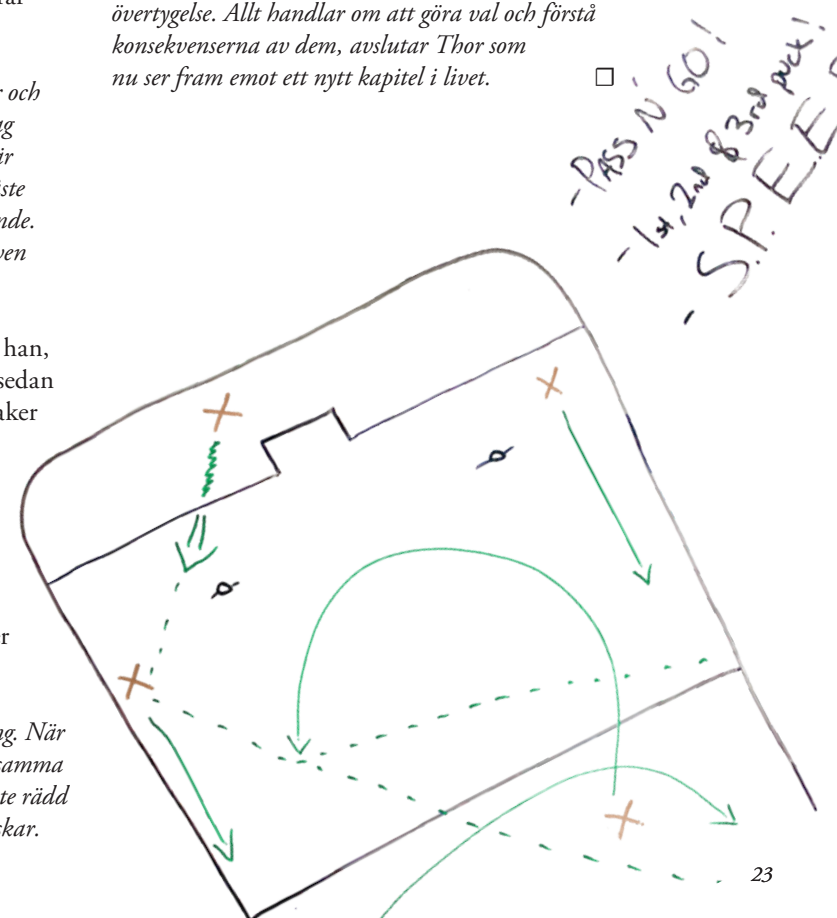
Faktorer för att lyckas

När Thor reflekterar över sin karriär betonar han vikten av inre motivation.

–Det du gör ska vara något du vill och tycker är kul. Motgångar kommer alltid, men om det är din passion kommer du att kunna hantera dem bättre, säger han.

Han framhåller också betydelsen av att prioritera och organisera sin tid.

–Det är sällan miljonerna trillar in direkt, för att lyckas krävs hårt arbete och en långsiktig plan. För mig var det självklart att alltid prioritera hockeyn framför exempelvis kompisar eller fritid. Jag hade en stark passion och övertygelse. Allt handlar om att göra val och förstå konsekvenserna av dem, avslutar Thor som nu ser fram emot ett nytt kapitel i livet.



I gott sällskap* är ett initiativ från företaget Navamedic i samarbete med VitaFlo och vården.

Navamedic är ett nordiskt läkemedelsföretag med fokus på en rad olika sjukdomsområden varav medicinsk nutrition och medfödda metabola sjukdomar är ett. Navamedic är även nordisk distributör för VitaFlo, ett företag med över 30 års erfarenhet av att utveckla och framställa proteinersättningar och lågproteinprodukter för personer med PKU och andra medfödda metabola sjukdomar.

** Programmet passar även dig som själv har eller lever med ett barn med en annan medfödd metabol sjukdom i behov av lågprotein-kost, t.ex. maple syrup urine disease (MSUD), tyrosinemi (TYR), metylmalonsyraemi/propionsyraemi (MMA/PA), glutarsyrauri typ 1 (GA1), ureacykeldefekter (UCD), homocystinuri (HCU) eller isovaleriansyraemi (IVA).*



Ansvarig utgivare: Navamedic AB
Kontaktuppgifter:
Navamedic AB, Göteborgsvägen 74, 433 63 Sävedalen, Sverige.
infose@navamedic.com
Upplaga: 260 ex
Tryckeri: PR-Offset

 **Navamedic**

Navamedic AB
Göteborgsvägen 74, 433 63 Sävedalen, Sverige