



PKU-REISE CHECKLISTE

Leitfaden für Reisen mit PKU



CAMBROOKE





VORBEREITUNG

- Gesundheitskarte, Auslandskrankenversicherung, Reiseversicherung mitnehmen
- Eiweißersatzprodukt (GMP/AS) evtl. vorab ins Urlaubsland senden
- Eiweißersatzprodukt für drei/vier Tage ins Handgepäck und auf alle Gepäckstücke verteilen
- LP-Lebensmittel (Brot, Pasta, Milch, Snacks) einpacken
- Für Babys/Kleinkinder Milchpulver und Gläschen mitnehmen
- Brotdosen, Flaschen, Nährwerttabelle, Taschenrechner/Handy-Programm aktualisieren.





FLUGREISEN

- Ärztliches Attest in Englisch und evtl. Landessprache
- Kontaktdaten des Stoffwechselzentrums (Arzt/Diätologin)
- Zusätzliches Gepäck bei der Fluggesellschaft anmelden
- Reiseunterlagen ausdrucken und ins Handgepäck packen





AM REISEZIEL

- Verfügbarkeit eiweißarmer Lebensmittel im Supermarkt prüfen
- Vegetarische/vegane Restaurants in der Nähe der Unterkunft finden
- Verpflegung während des Urlaubs:
 - o Im Hotel nachfragen, ob ein Kühlschrank vorhanden ist
 - o Mit den Köchen über eiweißarme Speisen sprechen
 - o All-inclusive-Büffets bieten oft Gemüse, Obst, Salate, Kartoffelgerichte, Reis
 - o Bei à la Carte-Essen die Speisekarte vorab per Mail anfordern

