

# Dieta receptą na autyzm

Autyzm jest zaburzeniem neurorozwojowym, obejmującym schorzenia takie jak: zespół deficytu uwagi, uogólnione upośledzenie, zespół nadpobudliwości psychoruchowej i zespół Aspergera. Wiąże się to z tym, że u dzieci dotkniętych autyzmem obserwujemy nieprawidłowe funkcjonowanie w każdym obszarze rozwoju. Pierwsze objawy tej choroby pojawiają się już u kilkumiesięcznych niemowląt. Zaburzenia autystyczne każdego dziecka są bardzo zróżnicowane. Postawienie diagnozy warunkuje występowanie nieprawidłowości: w relacjach społecznych, w komunikacji, oraz w zabawie. Jako przyczynę autyzmu wskazuje się głównie genetykę. Tendencja wzrostowa tej choroby pokazuje jednak, że nie tylko geny są winowajcą.

Przyczyną schorzenia jest również otaczające środowisko. Badania wskazują na pewne korelacje. Bowiem niektóre zaburzenia neurologiczne związane są z dietą i funkcjonowaniem układu pokarmowego. **Nieprawidłowe trawienie glutenu i kazeiny w jelitach oraz wzrost wchłaniania do krwioobiegu niecałkowicie zhydrolizowanych peptydów zaburza rozwój centralnego układu nerwowego i niszczy jego funkcje u dzieci z autyzmem.** U chorych osób występuje również zmniejszenie aktywności laktazy - enzymu rozkładającego laktozę (cukier mleka).

Zaobserwowano również, że osoby z autyzmem mają zmienioną mikroflorę jelitową. Korzystna mikroflora niszczona przez szkodliwe bakterie może spowodować rozwój grzyba z rodzaju *Candida albicans* – zjawisko to pośrednio przyczynić się może do zwiększenia przepuszczalności bariery jelitowej. Prawidłowe funkcjonowanie jelita decyduje o odporności. Zachwianie równowagi flory bakteryjnej jelita i zmiana przepuszczalności bariery jelitowej obniża odporność, a tym samym wiąże się z ciągłym stanem zapalnym. Ten zaś nasila objawy autyzmu. Wspomniany grzyb, aby się rozwijać i wzrastać potrzebuje cukru jako pożywienia.

**Cukier, laktoza, kazeina oraz gluten są więc składnikami, których eliminacja z diety jest koniecznością u dzieci z autyzmem.** Żywienie wykluczające te składniki pokarmowe łagodzi objawy trawienno- metaboliczne jak i psychiczne u chorych.

Dieta bezglutenowa opiera się na unikaniu glutenu w diecie, czyli produktów na bazie pszenicy, owsa, żyta i jęczmienia. Bezglutenowymi artykułami spożywczymi mogącymi zastąpić wymienione produkty są ryż, kukurydza, proso oraz skrobia pszenna.

Obecnie przemysł spożywczy oferuje nam duży asortyment gotowych produktów bezglutenowych takich jak: pieczywo, makarony, kaszki, mieszanki różnych rodzajów mąki z których można przygotować atrakcyjne potrawy dla dziecka. **Ułatwieniem w znajdowaniu takich produktów jest międzynarodowy symbol "przekreślony kłós" albo napis "produkt bezglutenowy".**

Dieta bezmleczna eliminuje zaś kazeinę i laktozę. Wykluczyć należy wszystkie przetwory mleczne takie jak: serwatka, maślanka, kwaśne mleko, mleko w proszku, jogurty, kefiry, śmietany, sery (topione, twarde, twaróg). Dodatkowo uwagę należy zwrócić na ukryte źródła mleka, którymi mogą być: knedle, zabielańskie zupy, budynie, sosy, margaryny.

**Białko z soi ma budowę zbliżoną do kazeiny z tego względu produkty sojowe też nie powinny znajdować się w jadłospisie.** W żywieniu niemowląt i małych dzieci w takim przypadku zastosowanie na pewno mogą znaleźć: preparaty mlekozastępcze: hydrolizaty białka mleka krowiego o znacznym stopniu hydrolizy, mieszanki elementarne, a także homogenaty mięsne.

Dieta bezcukrowa wyklucza dostarczanie cukrów do organizmu. Zrezygnować tu należy z ciastek, cukierków, serków, jogurtów owocowych, itp. Alternatywa dla cukru może być np. ksylitol czyli naturalny słodzik z kory brzozy. Jest on inaczej przetwarzany niż cukier w organizmie i nie fermentuje w jelitach. Dodatkowo ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Zamiennikiem cukru może być także stewia, gdzie do słodzenia używa się sproszkowanych liści tej rośliny.

**Dzieci autystyczne powinny być pod stałą opieką dietetyka, który obejmie ich odpowiednim programem żywieniowym.** Specjalista żywienia może dokładnie przedstawić jakie produkty należy wykluczyć, a jakie spożywać, aby dieta dziecka była w pełni zbilansowana i dostarczała niezbędnych składników do prawidłowego wzrostu i rozwoju.

W Polsce mała jest świadomość leczenia autyzmu dietą. Stosuje się tzw. metody podstawowe i uzupełniające. Pierwsze z nich polegają głównie na nauczaniu dziecka właściwych zachowań, dopasowywania zadań do możliwości chorego i nawiązywaniu kontaktów społecznych.

Również metod uzupełniających bazujących głównie na zajęciach z logopedą i zwierzętami. Dołączając do tego opiekę dietetyczną można byłoby zapewnić dziecku wyciszenie objawów choroby, a tym samym normalne funkcjonowanie.

autor:

mgr dietetyki Magdalena Topolewska  
absolwentka Collegium Medicum w Bydgoszczy