



ДИЕТА ДЛЯ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

# ДИЕТА ДЛЯ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

Программа  
обследования и  
коррекции детей с РДА

# **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Из-за того, что современное питание очень не сбалансированно и содержит в своем составе массу вредных веществ, и возникают многие болезни. Даже если ваш ребенок абсолютно здоров, вы должны с детства приучать его следовать принципам здорового питания, иначе он может достаточно быстро потерять свое здоровье. Если же ваш ребенок аутист, для него следование этим принципам тем более важно, если не сказать, что критично.

Многие дети-аутисты не могут переваривать глютен и / или казеин. Глютен – это несколько белков, содержащихся в пшенице и в многих других продуктах. Казеин – белок молока. Алан Фридман и группа исследователей считают, что фермент, необходимый для переваривания этих белков (DPP-IV) у аутистов отсутствует, возможно по генетическим причинам, или инактивирован, вероятно вследствие действия аутоиммунных механизмов. Модель Фридмана предполагает, что отсутствие или инактивация фермента DPP-IV вызывает накопление в организме опиоидных или морфиноподобных веществ, известных как дерморфины. Накопление этих веществ может быть одной из причин, по которой аутисты часто выглядят так, будто они не замечают окружающего. Одна из общих характеристик аутизма состоит в том, что дети с аутизмом обычно игнорируют окружающих, «живут в своем собственном мире».

Первое и основное лечение при невозможности переваривать глютен и казеин – это безглютеновая и бесказеиновая (БГБК) диета.

Вводить БГБК диету надо постепенно. Сначала лучше всего исключить молоко, затем в течение нескольких недель исключить остальные молочные продукты. Необходимо использовать такие заменители, как рисовое, картофельное, миндальное или кокосовое молоко, если анализ на пищевые непереносимости показал, что ни один из этих продуктов не является аллергеном для вашего ребенка. Затем надо исключить продукты, содержащие пшеницу. Под рукой нужно иметь рисовый или картофельный хлеб. Ребенок должен постепенно привыкнуть к нему за период исключения казеина. Многие матери (а также некоторые отцы!) учатся печь хлеб из безглютеновой муки. Родителям желательно полностью исключить соевые продукты до тех пор, пока анализ на пищевые непереносимости не покажет, что у ребенка нет аллергии на сою. В списке продуктов, которые часто вызывают аллергию, соя идет сразу же после пшеницы и молока.

Необходимо строго придерживаться диеты. Даже малые количества глютена или казеина могут вызвать у ребенка регресс и длительную диарею. Как показывает опыт, если действовать по принципу "чуть-чуть совсем не повредит", то можно вызвать регресс, который будет продолжаться до тех пор, пока глютен снова не выйдет из организма.

К сожалению многие продукты и ингредиенты имеют скрытые источники глютена. Поэтому, когда вы идете в магазин, будьте бдительны и ищите скрытые источники глютена и казеина. Будьте осторожны: скрытые источники глютена и казеина нельзя сразу же определить, просто прочитав этикетку. Например, на многих этикетках может быть написано "натуральные и искусственные красители, пищевой крахмал, солод и уксус". Это лишь немногие ингредиенты, которые производятся из пшеницы.

БГБК диета - это важный элемент лечения, который родители могут ввести без предварительных анализов.

Один из способов оценки ребенка родителями без лабораторных исследований - это так называемая "ротационная диета". Продукты или классы продуктов систематически убираются по крайней мере на 4 дня, а затем вводятся снова, при этом нужно пристально наблюдать за изменениями поведения, стула и других показателей, таких как сон, обучаемость и зрительный контакт. Из тяжелого клинического опыта DAN-доктора знают, что каждый ребенок представляет собой уникальную лечебную задачу, в зависимости от его биохимического статуса, иммунной системы и чувствительности к продуктам и химическим веществам. Желательно ввести диету как минимум на четыре, а лучше шесть месяцев и строго соблюдать ее, прежде чем отказаться.

Диета не вылечит ребенка от аутизма. Тем не менее она позволяет обойти очень крупную проблему и, в итоге, ребенок может начать прогрессировать просто сказочными темпами. Вы можете видеть прямую связь между прогрессом ребенка и диетой, а можете и не видеть ее, все это очень индивидуально в каждом конкретном случае. Но если через несколько месяцев после начала эксперимента вы видите изменения в состоянии ребенка, это результат введения диеты, даже не сомневайтесь. Если вы не видите никаких результатов, в первую очередь проверьте все ли вы делаете правильно, следующим этапом рассмотрите введение дополнительных терапий. Быть может одного действия диеты просто не хватает в вашей ситуации.



# ДИЕТА ПРИ АУТИЗМЕ

## КАКУЮ ПИЩУ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ!



### Пища, содержащая глютен:

- пшеница, ячмень, ячневая крупа, перловая крупа, рожь, овес, полба;
- хлебобулочные изделия, сладкая выпечка, торты и пироги печь самим;
- шоколадки, конфеты;
- злаки к завтраку и мюсли;
- пицца, пироги и все на основе сыра и масла;
- все, что продается в магазине без этикетки о составе;
- продукты, в состав которых входит солод (ячмень) и амидон.

Пища, содержащая казеин:



- молоко животных,
- маргарин, творог, сыр, молочные десерты, йогурты, мороженое, и любые продукты, содержащие молоко (пирожные и пироги, булочки, шоколадные батончики, конфеты, шоколад, даже черный). Заменяйте молоко рисовым, кокосовым, каштановым или миндальным.

Масло, взбитое самостоятельно и БИО, может усваиваться некоторыми (но не следует увлекаться).

Пища, содержащая сою: тофу, лецитин, и т.д.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ



- \* Побольше овощей : цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль, кабачки, баклажаны, морковь, лук-порей и репчатый, огурцы, свекла, грибы (немного), тыква, салат, картошка, каштаны (осторожно, они не все съедобные), крахмалосодержащие (чечевица, бобы, горох) - этого тоже немного.
- \* Мясо : любое (если нет аллергии). Осторожно с колбасными изделиями, которые могут содержать композанты молока; проверяйте этикетки ветчины, колбас, сосисок и т.д.
- \* Рыба : предпочитайте маленькую (предпочтительно жирную или "голубую«), сардины, скумбрию, кильку.

\*Десерт : во-первых, фрукты; бананы, виноград (хорошо для дезинтоксикации), груши, сливы, ананас, абрикос свежие или в компотах. Домашняя выпечка из муки каштанов, риса, гороха, гречки, крахмала, масла (оливки, грецкий орех, подсолнечное, виноградных косточек, если найдете - пальмовый маргарин или растительный маргарин), мало сахара, но можно мед, изюм и т.д.

\*Вода : как можно больше для вывода шлаков, попеременно мягкую и минерализованную (см. этикетки по минерализации), сок ( ананас, абрикос, изюм, морковь, апельсин) и соки красных ягод, если нет на них реакции.

\*Добавки в салат : растительное масло (оливки, тыквенных косточек - самое лучшее от глистов, подсолнух, грецкий орех, виноградные косточки) и травы (кинза, молотый кориандр, лук и чеснок, укроп, петрушка, базилик и т.д.).

\*Завтрак : сухофрукты (изюм, чернослив и др.), орехи, злаки без глютена, яйца, ветчина, домашняя выпечка, мед, варенье и фруктовое пюре без сахара (можно с фруктозой), рисовое, кокосовое и миндальное молоко, хлеб без глютена и галеты, блины, оладьи и домашние вафли.