

تغذیه در کودکان مبتلا به اوتیسم

به طور کلی غذای کودک اوتیستیک باید به شکل طبیعی آن نزدیک باشد و غذا باید تازه باشد.



به طور کلی غذای کودک اوتیستیک باید به شکل طبیعی آن نزدیک باشد و غذا باید تازه باشد.

اختلالات فراگیر رشد، گروهی از اختلالات روانپزشکی هستند که در آن‌ها مهارت‌های اجتماعی، رشد زبان و مجموعه رفتارهای مورد انتظار، رشد مناسب پیدا نمی‌کنند یا در اوان کودکی از بین می‌روند، به طور کلی این اختلالات زمینه‌های متعدد رشد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در اوایل زندگی ظاهر می‌شوند و اختلال دائمی به وجود می‌آورند. از مشهورترین اختلالات این گروه بیماری‌های طیف اوتیسم یا ASD (Autism spectrum Disorder) می‌باشند که بیشتر شامل سه ویژگی 1- نقص در اجتماعی شدن 2- نقص در ارتباط کلامی و غیر کلامی 3- الگوی رفتارهای تکراری و محدود شونده می‌شوند. ولی تنها به این سه ویژگی منحصر نمی‌شود. بیماری‌های طیف اوتیسم نادر نیستند و شیوع آن‌ها در کودکان، بیش از سرطان، دیابت، نقص لوله عصبی و سندرم داون می‌باشد.

تغذیه و اوتیسم

تلاش‌های صورت گرفته برای یافتن علت ASD منجر به مطالعات زیادی در خصوص اثرات احتمالی سموم محیطی، مواد غذایی سمی، رژیم غذایی ناکافی از نظر مواد مغذی، مشکلات سیستم ایمنی، استرس اکسیداتیو و استرس احساسی به عنوان عوامل مهم گردیده است. مطالعات دیگر افزایش سطوح نوروترانسمیترهایی همچون سروتونین و اختلال در GABA و فعالیت کولینرژیک را بررسی نموده‌اند. تحقیقات زیادی نیاز است تا رابطه محکمی بین وراثت و نوروپاتولوژی و اوتیسم یافت شود. یکی از تحقیقات ژنومیکس مشخص نموده است که کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است نیاز به اسیدهای چرب ضروری بیشتر، مواد مغذی آنتی اکسیدان مثل ویتامین‌های A، C، E و نیز سلنیوم، مکملیاری روی و کلسیم و رژیم غذایی عاری از جیوه یا رژیم غذایی حذفی آلرژی داشته باشد.

گلوتن (پروتئین موجود در گندم) و کازئین (پروتئین موجود در شیر و لبنیات) در ایجاد این بیماری مورد اتهام هستند.

یبوست و اسهال که در این بیماران معمول است، ظاهراً نقشی در بیماری بازی می‌کنند.

التهاب روده، در بیماران مبتلا به ASD و بهبودی با محدودیت غذایی کازئین و گلوتن گزارش شده است. بسیاری از متخصصان معتقدند که رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین، ناراحتی‌های معده روده‌ای را کاهش می‌دهد و باعث بهبود در گوارش و بهبود در رفتار و تمرکز کودک می‌شود، چرا که این کودکان غالباً دارای ناراحتی‌های گوارشی بوده و در اکثر موارد از مشکلاتی چون یبوست، نفخ کردن و برگشت غذا رنج می‌برند و رفتارهای نابهنجار و بدرفتاری کودک تنها راه انتقال ناراحتی‌های او است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

شواهد علمی به طور واضح نشان می‌دهند که استفاده از منیزیم و مگادوز ویتامین‌ها، درمانی بیولوژیک است. استفاده از ویتامین B و سایر ویتامین‌های مشابه و مواد معدنی برای این گروه از بیماران بسیار سودمند بوده است.

سود بخشی مگاویتامین تراپی در درمان هیپراکتیویته، اختلال یادگیری و عقب افتادگی ذهنی در این گروه بیماران ثابت شده است.

بسیاری از تشنجات این کودکان نیز به طور مطلوب به مگاویتامین تراپی جواب داده است.

اسیدهای چرب امگا-3

مطالعات نشان داده‌اند که سطوح خونی اسیدهای چرب امگا-3 در بچه‌های اوتیستیک پایین‌تر از دیگر کودکان می‌باشد. اسیدهای چرب امگا-3 در ماهی و روغن ماهی یافت می‌شوند و تحقیقات نشان داده‌اند که این اسیدهای چرب ریسک بیماری‌های عصبی-روانی را در بزرگسالان کاهش می‌دهند.

شواهد روز افزونی موجود است که کمبود یا عدم تعادل اسیدهای چرب امگا-3 ممکن است در دوران کودکی باعث تشدید بیماری‌های تکاملی عصبی از جمله اختلال بیش فعالی کم توجهی، dyslexia (اختلال در خواندن و نوشتن کلمات علیرغم مشاهده طبیعی و تشخیص صحیح آن‌ها)، dyspraxia (از دست دادن نسبی توانایی انجام فعالیت‌های هماهنگ عضلانی) و بیماری‌های طیف اوتیسم شود.

کودکان اوتیستیک که با مکمل امگا-3 تحت درمان قرار گرفتند، والدینشان از بهبود سلامت کلی، الگوی خواب، بیش فعالی، توجه و مهارت‌های شناختی آن‌ها خبر دادند و شواهد کمی در رابطه با اساس بیولوژیکی اثرات مفید این مکمل در بیماران اوتیستیک وجود دارد.

محدودیت‌های تغذیه‌ای

همان‌طور که گفتیم گندم و محصولات تهیه شده از آن باید حذف و یا به شدت محدود شود و بهتر است کودک مبتلا به اوتیسم گندم را در هر شکلی از آن دریافت نکند. این محصولات شامل: انواع نان، شیرینی، بیسکویت، کلوچه، پاستا و ... می‌باشند که بهتر است نوع بدون گلوتن آن‌ها مصرف شود.

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و خامه باید حذف و یا محدود شده و یا از نوع بدون کازئین آن‌ها مصرف گردد.

از این غذاها پرهیز کنید:

اجتناب از مصرف غذاهای حاوی شکر، فسفات و سایر مواد افزودنی توصیه می‌شود. مطالعات اخیر این نظر دکتر فینگلد را در رابطه با اثر تخریبی مواد افزودنی در غذاها بر رفتارهای کودکی تاکید کردند. بهترین غذاها آن‌هایی هستند که توسط کارخانه‌ها تهیه نشده باشند.

بسیاری از غذاها در وخیم‌تر کردن این بیماری نقش دارند. از جمله این محرک‌ها می‌توان به تمامی غذاهای آماده، کنسروها، چاشنی‌ها، رنگ‌های مصنوعی، ادویه‌جات، فلفل قرمز، شکلات، شکر و هر آنچه دارای شکر و یا حتی شیرین کننده‌های مصنوعی و افزودنی‌ها و نگه‌دارنده‌ها می‌باشد، اشاره نمود.

شکر و تمام محصولات تهیه شده با آن باید به شدت محدود شوند که شامل انواع نوشیدنی‌ها، شیرینی‌جات و ... می‌باشد و بهتر است شکر در هیچ شکلی مصرف نشود و به جای آن عسل جایگزین گردد.

توصیه‌های تغذیه‌ای کلی

* به طور کلی غذای کودک اوتیستیک باید به شکل طبیعی آن نزدیک باشد و غذا باید تازه باشد.

* میوه‌ها و سبزیجات تازه: میوه‌ها و سبزی‌ها منبع خوب ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و دارای آنزیمی می‌باشند که مسئول سم‌زدایی در بدن است که کودکان اوتیستیک فاقد آن می‌باشند. این مواد غذایی بهتر است به صورت خام و تازه مصرف شوند (مانند سالاد و یا تکه‌های خرد شده میوه یا سبزی به عنوان میان‌وعده).

* انواع گوشت قرمز و سفید: بهتر است قسمت اعظم غذای کودک را انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ تشکیل دهد و باز هم تاکید این است که بهتر است تازه باشد و در خانه طبخ شود.

* آب: آب به شکل معدنی و تصفیه شده برای جلوگیری از بیبوست به مقدار زیاد توصیه می‌شود. همچنین آب همراه با لیمو و عسل بهترین نوشیدنی برای کودکان می‌باشد.

* مواد غذایی سرشار از منیزیم: اسفناج، پنیر سویا (tofu)، بادام، کلم بروکلی، آرد جوی دو سر، عدس، تخم کدو و دانه آفتابگردان.

مکمل‌های توصیه شده در اوتیسم

مکمل امگا-3، روی، ویتامین‌های گروه B، کلسیم و ویتامین D، مکمل منیزیم

کودک باید یک رژیم متعادل داشته باشد و به مقدار کافی انرژی و مواد مغذی دریافت کند.

آب به شکل معدنی و تصفیه شده برای جلوگیری از بیوست به مقدار زیاد توصیه می‌شود. همچنین آب همراه با لیمو و عسل بهترین نوشیدنی برای کودکان می‌باشد

غذاهای دریافتی چگونه می‌تواند باعث تشدید و یا وخامت اوتیسم شود؟

به طور کلی این فرضیه وجود دارد که اوتیسم می‌تواند حاصل از بی‌نظمی موجود در سیستم ایمنی بدن باشد که به دنبال آن سیگنال‌های مخرب و واکنش‌های شیمیایی در بدن و در سلول‌های سفید خون ایجاد می‌شود و این فرضیه وجود دارد که کودکان اوتیستیک به غذاهای مخصوصی پاسخ منفی می‌دهند که عمدتاً این غذاها حاوی دو پروتئین به نام گلوتن (پروتئین موجود در گندم و) و کازئین (پروتئین موجود در شیر و لبنیات) بوده و این خود باعث افزایش همان واکنش‌ها و سیگنال‌های مخرب شیمیایی در بدن شده و این سیگنال‌ها و تغییرات شیمیایی در بدن مسئول ناهنجاری‌های مغزی و رفتاری حاصله در کودکان اوتیستیک می‌باشد. پس می‌توان نتیجه گرفت که نوع غذا در بهبود و یا وخامت بیماری موثر می‌باشد.

آیا رژیم حذف گلوتن و کازئین در بهبود این بیماری موثر است؟

در اکثر مواقع، بله. بسیاری از متخصصان و حتی بسیاری از والدین بر این باور می‌باشند که مهارت‌های اجتماعی و تکلم در فرزندانشان با این رژیم از تغییرات مثبت قابل توجهی برخوردار می‌شود. البته لازم به ذکر است که این رفتارها و نتایج مثبت با چندین ماه رعایت رژیم و البته رفتارهای و واکنش‌های منفی ابتدایی همراه می‌باشد.

ضعف این رژیم چیست؟

این رژیم غذایی نسبتاً رژیم گرانی است و دسترسی به آن نیز سخت است و دنبال کردن آن نیز کمی مشکل می‌باشد چرا که بسیاری از غذاها باید در لیست غذاهای حذفی قرار بگیرد و در نهایت می‌تواند سبب یک تغذیه ناکافی و نامناسب در کودک شود؛ در نتیجه کودک باید همواره با مشورت پزشک و متخصص تغذیه از رژیم درمانی و ویتامین درمانی و مکمل درمانی خوبی برخوردار باشد و تمامی نیازهای تغذیه‌ای خود را از طریق مکمل‌های توصیه شده دریافت کند.