

Питание при аутизме

В последние годы растёт интерес к проблемам людей, страдающих аутизмом. И создаётся впечатление, что и детей таких рождается больше. По последним данным считается, что уровень болезненности составляет 1-2 человека на 1000 человек для аутизма и около 6 человек на 1000 для расстройств аутистического спектра. В 2011-2012 годах расстройства аутистического спектра имелись у каждого 50-го школьника в США и у каждого 38-го школьника в Южной Корее. И «рост» заболеваемости расстройствами аутистического спектра скорее всего обусловлен изменениями в диагностических процедурах, более внимательному подходу к «не таким» детям, тем, что теперь ставятся диагнозы и при более мягких формах аутизма, в том числе благодаря признанию того, что синдром Аспергера – это аутизм без задержки речи (раньше диагноз не ставился, если вы могли говорить). Кроме того, начали включать людей с умственной отсталостью (как оказалось, помимо умственной отсталости у них очень часто есть и аутизм). В результате, число диагнозов «умственная отсталость» снизилось, а число диагнозов «аутизм», соответственно, возросло. Другими словами, растёт число людей, у которых диагностирован аутизм, но общее число аутичных людей остаётся прежним. Тем не менее, риторика про «эпидемию аутизма» имела и положительный эффект: благодаря ей мы узнали о реальной распространённости аутизма, и мы знаем, что он не обязательно бывает тяжёлым, и мы знаем, как именно он проявляется, что позволяет детям получать необходимую поддержку с самого раннего возраста. Аутизм считается психическим заболеванием, которое проявляется в виде аномалии развития ребенка, нарушении контакта с окружающими, стереотипности деятельности, перверсии интересов, ограничении поведения, эмоциональной холодности. К проблеме детей, страдающих аутизмом, привлекается всё больше внимания и благодаря тому, что известные личности, звёзды шоу-бизнеса, политики перестали скрывать своих детей с аутизмом.

Такой диагноз был поставлен младшему сыну известной певицы и обладательницы Грэмми Тони Брэкстон, младшему сыну Сильвестра Сталлоне, сыну Джона Траволты, сестре всемирно известной модели Натальи Водяновой, племяннику Наташи Королёвой, сыну Константина Меладзе, сыну известной российской оперной дивы Анны Нетребко. Даже из этого списка видно, что у мальчиков аутизм возникает чаще, и действительно, число новых случаев составляет 4,3:1 в пользу мужского пола, причём оно значительно колеблется при учёте когнитивных показателей: так, по приблизительным данным одного исследования, аутизм в сочетании с умственной отсталостью у мальчиков встречается лишь в два раза чаще (2:1), а без умственной отсталости - в пять с половиной раз чаще (5,5:1), чем у девочек.

Многие взрослые люди сегодня сталкиваются с проблемами социализации, общения, подозревая, что в детстве им не был поставлен диагноз расстройства аутистического спектра. Хотите знать, есть ли у вас эта проблема?

Задайте себе следующие вопросы: 1. Вы тоже никогда не смотрите людям в лицо (особенно в глаза)? 2. Вы не можете нарисовать лицо (даже схематично)? 3. Вы часто зависаете над чем-то (например, смотрите, не отрываясь, на крутящийся вентилятор)? 4. Вы избегаете любых взаимодействий и прикосновений людей (даже родителей)? 5. Вы паникуете, если кто-то переложил книгу с полки, на которой она стояла годами, в другое место? 6. У вас все предметы должны лежать на своих местах всегда с точностью до миллиметра? Вы не позволяете кому-то прикасаться к этому порядку? 7. Вы постоянно закликиваетесь на чем-то

(например, вам кажется, что сейчас потоп или пожар, или просто сидите, качаясь без причины)? Если у вас нет этих признаков, вы не аутист, а просто человек, не справившийся в своё время со сменой обстановки и не научившийся социальному взаимодействию.

О причинах аутизма до сих пор не прекращаются споры, считается, что играют роль генные нарушения, но так же развитие аутизма ассоциировано с несколькими пре- и перинатальными факторами риска, такими как повышенный возраст матери либо отца, место родов за пределами стран Европы и Северной Америки, низкий вес при рождении, короткая беременность, гипоксия при родах, поражение головного мозга в результате внутриутробной инфекцией, резус-конфликт матери и плода, специфические и опасные условия работы родителей, вакцинация, недостаток эмоционального взаимодействия с родителями, неблагополучные семьи, пищевые аллергические реакции. Вот на последнем я бы и хотела остановиться подробнее, потому что у моих читателей может возникнуть закономерный вопрос – какая связь между психическими заболеваниями и питанием? На сегодняшний момент существует множество исследований, которые подтверждают, что аутизм не столько психическое заболевание, сколько заболевание на основе нарушения обмена веществ. Но это не новый взгляд. Стоит совершить небольшой экскурс в историю медицины. На существующую связь между работой мозга и пищеварительного тракта ещё в прошлом веке не раз указывалось в публикациях многих ученых. Так, в 1971 году М. Гудвин отметил аномальную реакцию мозга на глютен. Десятилетием позднее другими учеными было заявлено, что дети, получавшие сбалансированное питание, не содержащее глютена и казеина, демонстрировали лучшее в сравнении с их сверстниками когнитивное восприятие, поведение и более развитую речь. По мнению доктора А. Фасано, профессора педиатрии Университета Мэриленд, возникновение аутизма в 30% случаев приписывается дисбиозу кишечника (недостатку нужных бактерий в пищеварительном тракте), а в 20% - комбинации двух факторов: чувствительности к глютену и патологически повышенной проницаемости стенок тонкого кишечника. Таким образом, по меньшей мере в половине случаев, по мнению эксперта, ключом к устранению симптомов аутизма может являться отказ от пищи, провоцирующей это совершенно безвредный, неинвазивный подход к лечению аутизма. То есть, если и не поможет, то вреда не будет точно! А то, что вероятность улучшения состояния при аутизме при строгом следовании диеты очень высока, подтверждают многочисленные форумы родителей больных детей. Они делятся между собой своими наблюдениями, успехами, ошибками. Многие ссылаются на книгу Кэрин Серусси (Karyn Seroussi) «Мы вылечили нашего сына от аутизма» («We Cured Our Son's Autism»). Вот эти сообщения на форумах, письма и обращения ко мне, как к диетологу от родителей, чьи дети показывают хорошие результаты на диете, и тех, кто хочет попробовать диету, как альтернативный либо дополнительный метод лечения аутизма, остро нуждаются в профессиональной помощи. Но, к сожалению, большинство врачей всё ещё настроены скептически. Я – оптимист, а потому хочу ещё раз повторить – диета при аутизме – это реальный шанс если не вылечить аутизм, то облегчить состояние, и уж точно, вреда от неё не будет! А потому – подробно о диете при аутизме.

Выше я уже написала, что есть такие мнения, что аутизм не столько психическое заболевание, сколько заболевание на основе нарушения обмена веществ, а именно нарушение усвоения белков молока – казеина, и злаковых - глютена. Но это далеко не всё! Известно, что у аутистов поражена ферментативная функция кишечника, активность расщепления продуктов снижена, в результате создается «неправильная» питательная среда,

которая является причиной патогенной микрофлоры кишечника. Из-за отсутствия нужной питательной среды размножаются бактерии, вызывая инфекцию в кишечнике, чаще всего это кандида. Плохо переработанная пища служит для кандиды отличной почвой, а упавший иммунитет не позволяет противостоять ей. Кандида выпускает токсин – аммоний, попадая в кровь, он оказывает влияние на поведение и аппетит ребенка. Есть ещё версия, что кандида проделывает небольшие отверстия в кишечнике, и он становится негерметичным, проницаемым. В кровь человека попадают те вещества, которые должны были выводиться со стулом. В первую очередь, это недопереваренные пептиды глютена и казеина. В дополнение к ферментативным проблемам ребенок получает еще и ряд пищевых непереносимостей, что приводит к спонтанным проявлениям агрессии и неадекватному поведению. Однако аутисты бывают разными: с повышенной чувствительностью и пониженной чувствительностью. Первые не проявляют интереса к пище, вторые – едят все без разбора. В результате, ни первые, ни вторые, по причине поражения кишечника кандидой, не получают необходимого количества питательных веществ. Даже, если ребенок питается с охотой, он не получает из пищи многих питательных веществ, поскольку пораженный кишечник не может усваивать их, даже, если продукт нормально расщеплен. В связи с этим, стул аутистов часто содержит недопереваренную пищу, слизь, имеет неприятный запах или необычный цвет. Для полноценного расщепления как глютена, так и казеина требуется участие особого фермента (DPPIV), производимого организмом. У отдельной категории людей, и в особенности детей, указанный фермент не вырабатывается в нужной мере. Поэтому их пищеварительный тракт испытывает определенные сложности при расщеплении проблемных белков на конечные аминокислоты. В результате образующиеся в громадном количестве промежуточные продукты белкового распада — пептиды (глиадиноморфин и казеиноморфин) — попадают в кровоток через так называемые прорехи в воспаленной стенке тонкого кишечника. По химической структуре глютенморфин и казеиноморфин аналогичны опиатам или эндорфинам. Попав с кровью в мозг, пептиды глютена и казеина оказывают воздействие на его клетки сродни наркотическому. Отключение от окружающего мира, агрессия, неосмысленное физическое самовредительство, избыточная жестикуляция, неадекватное поведение в обществе — эти и другие проявления аутизма очень часто напрямую связаны с токсическим воздействием глютена и казеина на мозг ребенка. Подобно наркотику, пептиды глютена и казеина вызывают продолжительные ощущения блаженства и отрешенности от происходящего. И так же, как и при употреблении наркотиков, людям и детям, проявляющим такую чувствительность к глютену и казеину, невероятно трудно отказаться от провоцирующей неадекватное поведение пищи. Рацион их зачастую ограничивается лишь именно той едой, с которой связываются приятно-эйфорические (интоксикационные) ощущения. Типичный сценарий «диетозависимого» аутичного развития включает и тот факт, что в течение первых двух лет жизни ребенок в своем питании отдает предпочтение исключительно молочным продуктам, сладостям и рафинированным глютенсодержащим углеводам (хлебобулочным, макаронным и кондитерским изделиям, а также хлопьям, кашам). Как бы ни вредила «ядовитая» пища их развитию, самостоятельно отказаться от нее они не могут. Это значит, что, находясь на таком питании, ребенок подвергается хронической интоксикации, которая не только тормозит его умственное и социальное развитие, но и вызывает дальнейшие деградационные процессы в мозге. На опыте многих семей показано, что БГБК-диетотерапия приносит наилучшие результаты на ранних этапах (в возрасте до трех лет), когда развитие

ребенка происходит наибольшими темпами, а оставшиеся неповрежденными от воздействия глютена и казеина участки мозга все еще можно научить выполнять работу вместо отключенных в результате глютен-казеинового одурманивания клеток. Замечены хорошие результаты при введении БГБК диеты и в подростковом возрасте, скорее всего по той же причине. Результаты наблюдений показали пользу безглютеновой и безказеиновой диеты (БГБК-диета). Многие дети после отмены молочных и злаковых продуктов из рациона в течение трех месяцев показали значительные улучшения. Но даже если на первый взгляд у некоторых детей не были заметны изменения, при введении этих белков в питание снова, у детей наступали очевидные ухудшения. БГБК диета популярна среди семей детей с аутизмом. Как долго следует ждать улучшения с момента перехода на диету? Соблюдение определенных правил питания требует от родителей немалых усилий, а результат может быть мало ожидаемым. Анализы мочи показывают, что глютен из организма выводится примерно около восьми месяцев, а казеин - за три дня. То есть, безглютеновую диету стоит проводить довольно длительно для появления выраженных результатов, считается, что для полного освобождения от симптомов интоксикации глютенем требуются 2-2,5 года строгой диеты. Улучшение самочувствия, однако, может быть замечено намного раньше, уже через 6-8 месяцев применения диеты. Помните, что БГБК диета не вызывает дефицита питательных веществ у детей, а при необходимости доктор назначит дополнительно кальций и витамин D. Витамины, аминокислоты, жирные кислоты, минералы, пробиотики, ферменты, подбираются для каждого ребенка индивидуально на основании анализов и способствуют появлению положительных сдвигов, как в физическом состоянии, так и в интеллектуальном развитии ребенка. Но кроме БГБК диеты есть ещё несколько видов диет для аутистов: бесполисахаридная диета (Specific Carbohydrate Diet), низкооксалатная диета (Low Oxalate Diet), диета Фейнгольда и другие. Помните, что каждая из диет индивидуальна, и перед её применением лучше проконсультироваться с врачом! Безглютеновая и безказеиновая диета (БГБК) Безглютеновая и безказеиновая диета предполагает исключить в один момент сразу все продукты, содержащие глютен и молочный белок казеин. Даже небольшой кусочек хлеба, содержащего глютен, способен вызвать аллергическую реакцию при наличии пищевой аллергии мгновенного типа (иммуноглобулины E (IgE)). Многие продукты, такие как изюм и картофель фри, не имеющие в своем составе глютена, все-таки содержат его следы в связи с тем, что когда-то соприкасались с ним, например картофель фри «подпыливают» пшеничным порошком во избежание слипания. А потому, «врагов» нужно знать в лицо! При аутизме нельзя употреблять пищу содержащую: глютен (пшеницу, ячмень, ячневую и перловую крупу, рожь, полбу, овес, готовые злаковые завтраки, хлебобулочные изделия, сладкую выпечку, шоколадки и конфеты заводского производства, солод и амидон, колбасные изделия и готовые мясные фарши, консервированные овощи и фрукты промышленного происхождения, кетчупы, соусы, уксусы, чай, кофе с добавками и какао-смеси быстрого приготовления, алкогольные напитки на основе злаковых культур); казеин (молоко животных, маргарин, сыр, творог, йогурты, молочные десерты, мороженое); продукты с содержанием сои (лецитин, тофу и прочее); продукты, с содержанием Е-шек (сода, фосфаты, красители, консерванты и т.п.); продукты с сахаром и искусственными сахарозаменителями. В отдельных случаях индивидуальной непереносимости, следует избегать употребление кукурузы, риса, яиц, цитрусовых, помидоров, яблок, какао, грибов, арахиса, шпината, бананов, гороха, фасоли, бобов. Лучше не включать в рацион крупную рыбу из-за перенасыщения ее элементами ртути

и рыбу из Балтийского моря с повышенным уровнем диоксина, который из организма не выводится. Скрытые источники глютена и казеина Следует исключить все мясные полуфабрикаты: котлеты, сосиски, колбасы и другие гастрономические продукты из-за опасности присутствия в них глютеных добавок. (гидролизованного белка пшеницы). В соевых продуктах - заменителях мяса – также, как правило, присутствует глютен. Только в случае, если производителем указано на упаковке (или вы выясните из других источников, к примеру форум больных целиакией), что продукт не содержит глютена, его можно считать «чистым». Глютен также может скрываться в продуктах, на первый взгляд не имеющих отношения к злаковым. Научившись распознавать источники скрытого глютена, вы сможете в разы повысить эффективность диеты. К ним относят следующие: конфеты лекарства мороженое утренние завтраки-хлопья (если только не указано, что не содержит глютена) картошка фри (промышленного производства), чипсы соусы, (в том числе и соевый соус) заправки к салатам майонез крабовые палочки мясные изделия из гастрономического отдела рисовые полуфабрикаты со специями и приправами чипсы со специями и приправами супы (промышленного производства) и бульонные кубики овощи с соусом. Что же можно и нужно употреблять? овощи (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, баклажаны, кабачки, морковь, репчатый лук и лук-порей, свекла, огурцы, салат, тыква и другие); мясо (курица, свинина, говядина, мясо кролика, индейки); рыба (скумбрия, сардина, килька, селедка); фрукты (виноград, бананы, сливы, груши, ананас, абрикос); компоты или пюре из свежих фруктов, ягод, отвары из сухофруктов; не содержащие глютена злаки и крахмалистые продукты (включая хлеб, выпечку и макаронные изделия из них): амарант, гречка, картофельный крахмал, кокос, кукурузная мука, крупа и крахмал, льняное семя, киноа (киноа), овсянка с маркировкой «без глютена» при условии, что нет реакции, пшено, сорго, рис (любой), тапиока, тефф (Teff); безглютеновая мука (рисовая, из коричневого риса, кукурузная, картофельная, кокосовая, киноа, миндальная и из других орехов, овсяная (с маркировкой «Без глютена» при условии, что нет реакции), из бобовых, гречневая, амаранта, пшеница, сорго, тапиоки, из льняного семени, мука из тыквенных семечек или подсолнуха); растительные масла - оливковое, подсолнечное, виноградных косточек, тыквенных косточек или грецкого ореха; бобовые (кроме сои); яйца - перепелиные или куриные; мёд , сироп агавы, клёна, стевия; сухофрукты; травы и зелень (кинза, молотый кориандр, лук, чеснок, петрушка, укроп, базилик); растительное молоко: кокосовое, рисовое и миндальное; галеты и хлебные изделия без глютена; уксус: рисовый, яблочный и винный; соусы, в состав которых входят наполнители и уксус из безглютеновых культур; вода очищенная или минерализованная; натуральные соки. Прочитав список «запрещённых» и «разрешённых» продуктов, можно сделать вывод, что это вполне полноценное питание, в общем-то напоминающее широко распространённую «палеодиету» - диету наших далёких предков, которые ещё не успели одомашнить коров и коз, а потому не употребляли молочных продуктов, и не занимались земледелием, а потому в их рационе отсутствовали злаковые. И их основное питание было - мясо, фрукты, корнеплоды, ягоды и фрукты. И как такое питание может навредить? Надо сказать, что БГБК-диета находит эффективное применение не только в целях устранения симптомов аутизма, но также и в лечении других неврологических и психических расстройств, аллергических состояний и астмы. «Если среди ваших знакомых есть малыш с задержкой речевого и умственного развития, призываю вас убедить его родителей опробовать строгую БГБК-диету хотя бы в течение полугода. Дайте ребенку шанс к развитию.

Он может оказаться единственно верным» - так пишет в своей книге Кэрин Серусси, о которой я писала выше. Большое количество рецептов с продуктами без глютена и казеина ищите на сайте "Безглютеновая Безказеиновая диета" Низкооксалатная диета Низкооксалатная диета предполагает снижение уровня оксалатов – высокоактивных молекул, содержащихся в растительной пище. Присутствие оксалатов в больших количествах в клетках человека приводит к оксидативным повреждениям, каскаду воспалительных процессов иммунной системы и образованию кристаллов, которые могут вызывать боль и долгосрочные повреждения. Из еды всасывается небольшое количество оксалатов, но при поврежденном или проницаемом кишечнике у аутистов избыток оксалатов становится угрозой для других клеток организма. Оксалат в несвязанной форме является опасным, так как способствует появлению кислотного остатка, аниона, который, всасываясь клетками, нарушает межклеточные процессы, регулируемые кальцием. Для удобства планирования рациона все продукты распределены по трём группам: 1 группа - продукты, содержащие низкое количество оксалатов (менее 2 мг на 1 порцию). Ограничивать такие продукты не требуется. 2 группа - продукты, содержащие среднее количество оксалатов (от 2 до 6 мг на порцию). Следует ограничиться тремя порциями таких продуктов в день. 3 группа - продукты с высоким содержанием оксалатов (более 7 мг на порцию). Необходимо исключить такие продукты из рациона. + - значком отмечены продукты, отличающиеся исключительно высоким содержанием оксалатов (от 50 до 700 мг) на порцию. 1 порция - это: 1/2 стакана сока, ягод 1 небольшого размера фрукт 1/4 стакана сухофруктов 1 стакан свежей салатной зелени 1/4 стакана порезанных овощей (в сыром или варёном виде) 2 ст.л. орехов и семечек примерно 30 г сыра 1 стакан молока или его заменителей половина стакана крупы или макарон в готовом виде 1 кусок хлеба

Известны случаи, когда, посадив ребенка на диету, он отказывается есть вообще. Поэтому надо быть осторожным в выборе пищи, возможно, именно вашему ребенку подойдут сразу несколько диет или их последовательное применение. В любом случае, важно проконсультироваться с врачом. Многие дети-аутисты не любят нового (неофобия), часто бывают избирательными в еде, из-за чего возникают трудности с прикормом. Незнакомая пища вызывает у них страх или опасения, поэтому специалисты советуют использовать поэтапную тактику. Сначала ребенок должен просто посмотреть на новый продукт, затем – понюхать и потрогать. Когда малыш будет готов, можно предложить ему лизнуть новое лакомство или откусить кусочек. Чаще всего аутисты испытывают сенсорные трудности с едой, не связанные с ее вкусом. Ребенку может не нравиться вид и текстура продукта, поэтому можно экспериментировать с едой, разминая ее или украшая различными рожицами. Следует помнить, что детям-аутистам проще всего существовать в условиях строгой упорядоченности и предсказуемости. Поэтому все окружающие такого ребенка взрослые не должны делать ничего нового внезапно. Если в жизнь ребенка необходимо ввести новый элемент, следует делать это плавно и постепенно. И в заключение повторюсь: в идеале диету ребёнку-аутисту должен подобрать врач. Но родители такого ребёнка должны быть осведомлены в тонкостях питания своего ребёнка для достижения положительного результата. Диетолог Людмила Денисенко