

Государственное учреждение образования
«Ясли-сад № 29 г. Борисов»

**БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА, КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ
СИМПТОМОВ АУТИЗМА**

консультация для родителей

Подготовил:
Дашкевич Анна Алексеевна,
учитель-дефектолог

Расстройства аутистического спектра являются нарушением развития, которые влияют на детей, мешая их способности общаться и взаимодействовать в социальном плане. Для снижения симптомов детского аутизма, родители часто пытаются применять альтернативные методы лечения, такие как специализированные диеты. В последнее время набирает популярность безглютеновая диета для детей с аутизмом, так как некоторые родители сообщают об улучшении симптомов аутизма с этим диетическим режимом.

Что такое безглютеновая диета:

Сегодня различные медицинские центры активизировали исследования на тему безглютеновой диеты, в надежде систематизировать знания о результатах ее применения. Ряд экспертов также считает, что дети с аутизмом ограничивают свое потребление, потому что они предпочитают мягкую еду, такую как белый хлеб. Возник двусторонний вопрос. Является ли клейковина причиной развития аутизма или, что более вероятно, является ли аутизм причиной однообразия пищи потребляемой ребенком?

Безглютеновая диета является одним из нескольких альтернативных методов лечения для детей с аутизмом. Суть ее в том, чтобы строго исключить из ежедневного рациона питания ребенка с аутизмом все продукты, содержащие глютен (находится в пшенице, ячмене и ржи) и казеин (находится в молоке и молочных продуктах).

Некоторые родители детей с аутизмом считают, что их дети имеют аллергию или чувствительность к компонентам, найденным в этих продуктах. Некоторые делают тесты на аллергию для подтверждения подобной чувствительности. Тем не менее, даже при отсутствии аллергии на глютен, многие родители аутичных детей по-прежнему предпочитают рецепты для безглютеновой диеты. Среди преимуществ, о которых они сообщают - изменения в речи и поведении детей с аутизмом.

Польза безглютеновой диеты при аутизме.

Польза безглютеновой диеты основана на теории, что дети с аутизмом могут иметь аллергию или высокую чувствительность на пищевые продукты, содержащие глютен или казеин. Дети с аутизмом, в соответствии с теорией, технологически восприимчивы к пептидам и белкам в продуктах питания, содержащих глютен и казеин иначе, чем другие люди. Гипотетически, эта разница в переработке глютена и казеина может усугубить симптомы аутизма. Некоторые считают, что мозг обрабатывает эти белки как ложные опиаты и химикаты. Реакция на эти химические вещества, мол, заставляет ребенка действовать определенным образом. В итоге и родилась идея использования безглютеновой и безказеиновой диеты для уменьшения симптомов аутизма, а также для улучшения социально-когнитивного поведения и речи.

Некоторая научность подобной теории все - таки нашла подтверждение. Исследователи обнаружили аномальные уровни пептидов в биологических жидкостях некоторых людей, которые имеют признаки аутизма. Но жизненно важная необходимость данной диеты для детей с РАС еще не доказана, поэтому этот вариант можно использовать строго индивидуально наблюдая за изменениями ребенка, и если есть положительные изменения и проявления в поведении особого малыша, то нужно придерживаться безглютеновой диеты.

Какие продукты содержат глютен.

Белок клейковины содержится в семенах нескольких зерновых, таких как ячмень, рожь и пшеница. Огромное количество продуктов содержат глютен. Клейковина обеспечивает структуру или привязку к хлебобулочным изделиям. Хотя избежать клейковины в продуктах весьма сложно, многие магазины, особенно "природные" продовольственные магазины, содержат целые отделы продуктов для безглютеновой диеты. Тем не менее, даже в таких отделах важно, внимательно читать этикетки, чтобы увидеть, есть ли добавки, содержащие глютен.

Когда кто-то находится на безглютеновой диете, большинство сортов хлеба и зерновых продуктов запрещены. Поэтому важно убедиться, что ребенок (или другое лицо) получает с едой широкие волокна, витамины, и минералы. Биологические добавки в рационе аутичных детей могут помочь восполнить недостаток этих питательных веществ, когда исключены продукты, содержащие глютен.

Какие продукты содержат казеин

Казеин - это белок, содержащийся в молочных продуктах и других продуктах, содержащих лактозу. На самом деле много продуктов без лактозы все равно содержат казеин - например, имитирующая молоко соя, поэтому тщательно читайте этикетки, когда придерживаетесь строгой безказеиновой диеты.

Поскольку безказеиновая диета для детей с аутизмом ограничивает молочные продукты, вы должны убедиться, что в рационе ребенка есть и другие хорошие источники кальция и витамина D. Оба они необходимы для крепких костей и зубов. Поговорите с врачом вашего ребенка об обогащенных продуктах в питания и / или добавках, чтобы избежать любого дефицита питательных веществ.

Есть большое количество интернет-магазинов, которые специализируются на торговле пищевыми продуктами для людей, сидящих на безглютеновой диете. Некоторые родители делают пищу для диеты детей с аутизмом в больших количествах и замораживают порциями для следующего использования.

Диета при аутизме - как начинать.

Если вы решили посадить вашего ребенка на безглютеновую и безказеиновую диету, остерегайтесь скрытых источников глютена. Клейковина может быть найдена в жареных продуктах, которые делаются с применением муки и даже в косметике. Целые фрукты, овощи и орехи могут быть безопасными. Но избегайте использования упакованных смесей потому что они могут содержать следы с глютенном, которые не перечислены на этикетке.

Список использованной литературы:

1. Бавыкина, И. А., Звягин, А. А., Гусев, К. Ю., Панина, О. А. Нарушения пищевого поведения у детей с расстройствами аутистического спектра // Лечащий Врач. 2019. № 3. 72–75 с.
2. Звягин, А. А., Бавыкина, И. А., Бавыкин, Д. В. Гастроэнтерологическая симптоматика у детей с расстройствами аутистического спектра // Вопросы детской диетологии. 2018; 16 (2): 52–55 с.
3. Звягин, А. А., Бавыкина, И. А. Эффективность безглютеновой диеты в терапии расстройств аутистического спектра у детей // Педиатрия. 2017; 96 (6): 197–200 с.
4. Микиртумов, Б. Е., Завитаев, П. Ю. Аутизм. История вопроса и современный взгляд. СПб, 2012. 144 с.