

## Αυτισμός και διατροφή

---

Ο αυτισμός είναι μια σοβαρή νευροαναπτυξιακή διαταραχή που εντάσσονται στο φάσμα των Διάχυτων Αναπτυξιακών Διαταραχών. Άλλες διαταραχές του φάσματος είναι το σύνδρομο Asperger, το σύνδρομο Rett, η άτυπη αυτιστική διαταραχή και η Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς.

Αυτό που διαχωρίζει τον αυτισμό από άλλες διαταραχές είναι η ηλικία εμφάνισης. Η διάγνωσή του γίνεται στην πρώιμη βρεφική ηλικία αν και ένα ποσοστό των παιδιών αναπτύσσεται φυσιολογικά και εμφανίζει αυτισμό καθυστερημένα.

Στατιστικά παρατηρούμε ότι 1 στα 1000 παιδιά εμφανίζει τον κλασσικό αυτισμό, ενώ 1 στα 500 παρουσιάζει κάποια αυτιστική συμπεριφορά. Ο αυτισμός δεν έχει θεραπεία, εμφανίζει όμως βελτίωση των συμπτωμάτων του, όπως επισημαίνει ο διαιτολόγος- διατροφολόγος, Πέτρος Μπαλασίδης.

Έχουν παρουσιαστεί πάνω από εκατό τεχνικές αντιμετώπισης, μέσα σε αυτές σημαντικό ρόλο παίζει και η διατροφή. Η σωστή διατροφή προασπίζει τη δημιουργία και την διατήρηση ενός υγιούς οργανισμού. Ο σκοπός της διατροφής σε άτομα με αυτισμό είναι η ανακούφιση συμπτωμάτων από αλλεργίες, προβλήματα στο γαστρεντερικό σωλήνα, ελλείψεις βιταμινών, μετάλλων, απαραίτητων λιπαρών οξέων, αμινοξέων και άλλων θρεπτικών συστατικών η ανισορροπία των οποίων ευθύνεται για πολλές νευρολογικές διαταραχές άμεσα ή έμμεσα.

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Συμπληρώματα βιταμίνης A για 3 μήνες, βελτιώνουν την οπτική επαφή, τις κοινωνικές δεξιότητες και τον ύπνο (προσοχή όμως στην δοσολογία).

Συμπληρώματα βιταμίνης B6 βελτιώνουν την οπτική επαφή, την ομιλία, τις αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον.

Συμπληρωματική χορήγηση B6 και Mg βελτιώνουν τον λόγο, τον ύπνο, βελτιώνεται η κατάσταση της υγείας, αύξηση της προσοχής ενώ παρουσιάζεται μειωμένη ευερεθιστότητα.

Συμπληρώματα βιταμίνης C βελτιώνουν τις κοινωνικές σχέσεις και τις συναισθηματικές αντιδράσεις. Υψηλή χορήγηση όμως μπορεί να προκαλέσει διάρροια.

Συμπληρωματική χορήγηση σε ω3 και ω6 λιπαρά οξέα βελτιώνουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς και την μάθηση.

Σε σχετικές έρευνες στις Η.Π.Α το 65% των αυτιστικών παιδιών παρουσίασαν βελτίωση, ενώ κανένα από τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα δεν χειροτέρευσε. Για την χορήγηση οποιουδήποτε συμπληρώματος διατροφής, πρέπει πάντα να γίνονται οι απαιτούμενες εξετάσεις και η χορήγηση να γίνεται πάντα μετά από

συνεννόηση του ιατρού και του διατροφολόγου.

## ΔΙΑΙΤΕΣ

Δίαιτα χωρίς γλουτένη και χωρίς καζεΐνη (GFCF) .Αποφεύγουμε το γάλα, όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σιτάρι, το κριθάρι, την βρώμη, την σίκαλη και όλων των προϊόντων τους. Εύρεση εναλλακτικών πηγών για την πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D (σουσάμι, σαρδέλες, πράσινα φασόλια). Στην αγορά πλέον κυκλοφορούν σχεδόν όλα τα προϊόντα χωρίς γλουτένη και καζεΐνη.

Μετά από την εφαρμογή της συγκεκριμένης δίαιτας παρουσιάζεται βελτίωση σε περιπτώσεις διάρροιας, δυσκοιλιότητας και αυτοτραυματισμού.

### Δίαιτα Feingold

Αποφεύγουμε τις τεχνητές χρωστικές, τεχνητές, αρωματικές, την ασπαρτάμη και τα τεχνητά συντηρητικά,(προκαλούν υπερκινητικότητα και διαταραχές συμπεριφοράς).Με την εφαρμογή της δίαιτας Feingold παρουσιάζεται βελτίωση στην συμπεριφορά, την προσοχή και στις εντερικές διαταραχές.

### Κετογονική Δίαιτα

Γνωστή και ως δίαιτα τριγλυκεριδίων. Το λίπος παρέχει την πλειοψηφία των θερμίδων, η πρωτεΐνη είναι στις ελάχιστες ημερήσιες απαιτήσεις ,ενώ οι υδατάνθρακες είναι αυστηρά περιορισμένοι. Μετά από την εφαρμογή της, παρουσιάζεται βελτίωση στην κοινωνική επαφή, τον λόγο, την συνεργασία, την υπερκινητικότητα και την μάθηση.

Σε σχετική μελέτη της παιδιατρικής κλινικής του Πανεπιστημίου Κρήτης όπως επίσης και σε νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης παρουσιάστηκαν όλα τα παραπάνω θετικά αποτελέσματα μετά από εφαρμογή της κετογονικής δίαιτας σε αυτιστικά παιδιά.

Για την εφαρμογή της κετογονικής δίαιτας απαιτείται πάντα η στήριξη και η διαρκής παρακολούθηση από παιδονευρολόγο και διατροφολόγο.

Δίαιτα συγκεκριμένων υδατανθράκων (SCD). Επιτρεπόμενες τροφές είναι το κρέας, το ψάρι, τα αβγά, τα λαχανικά και συγκεκριμένα έλαια, ενώ απαγορεύονται το άμυλο, τα όσπρια, τα σιτηρά, τα ζυμαρικά και τα ψωμιά.

Σκοπός της συγκεκριμένης δίαιτας είναι η διόρθωση ζημιών στη δομή των εντερικών τοιχωμάτων, εξαιτίας μικροοργανισμών που τρέφονται από άμυλο και σύνθετους υδατάνθρακες.

Σε έρευνες μετά από χρήση όλων των παραπάνω διατροφικών παρεμβάσεων το 60%-65% των συμμετεχόντων παρουσίασαν βελτίωση, ένα 20% δεν παρουσίασε βελτίωση ενώ σχεδόν κανένας δεν χειροτέρεψε.

Ο αυτισμός δεν θεραπεύεται, μπορούν όμως να βελτιωθούν τα συμπτώματα του και να χτίσουμε έναν υγιή οργανισμό. Απαιτούνται όμως περαιτέρω έρευνες από τους ειδικούς όσο αφορά την διάγνωση και τις κατάλληλες διατροφικές παρεμβάσεις.

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και έτσι θα πρέπει να αντιμετωπίζεται.