

# Правильная диета при аутизме\*

МАЦНЕВА Е.М.

## Как вводить диету?

### Где получить помощь по введению диеты?

Большая часть ресурсов, на которые я ссылалась, англоязычные, так как литературы и сайтов на русском языке по этой тематике пока практически не существует. И так, какие источники информации можно использовать для введения диеты.

### Интернет-ресурсы

Ссылки на англоязычные ресурсы по диете и рецептам собраны у меня на сайте: «**Полезные ссылки по вопросам аутизма**»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_links.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_links.htm), это разделы:

— Ссылки на ресурсы с GF<sup>1</sup> рецептами и альтернативными продуктами.

— Ссылки на ресурсы с SCD<sup>2</sup> рецептами.

Русскоязычные материалы «Диета при аутизме»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_Diet.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_Diet.htm)

Хорошую подборку материалов для начала диеты: книги, безглютеновые и безказеиновые заменители привычных продуктов, аргументы в пользу диеты, примерное меню, рецепты можно найти по ссылке «Explanation of the GF<sup>1</sup> Diet»: <http://www.gfcfdiet.com/recipes.htm>

### Форумы

В англоязычном интернете практически в каждом форуме, посвященном аутизму, вы можете найти информацию по введению диеты и использованию натуропатии. В русскоязычном интернете такая информация может быть полу-

чена на данный момент только на нашем специализированном форуме «**Диеты, рецепты, полезная информация**»: <http://www.elinahealthandbeauty.com/forum/viewforum.php?f=8>

Ссылки на другие форумы можно найти по этой ссылке в разделе «**Конференции по вопросам аутизма**»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_links.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_links.htm)

### Локальные группы поддержки и личное общение

Очень много полезной информации о продуктах GF<sup>1</sup>, о продающих их магазинах можно получить от людей, которые живут недалеко от



\* Продолжение. Начало см. в № 4 за 2006 г.

<sup>1</sup> GF<sup>1</sup> диета – Gluten Free Casein Free Diet – безглютеновая и безказеиновая диета.

<sup>2</sup> SCD диета – Specific Carbohydrate Diet – специальная углеводная диета.

вас. Найти таких людей можно в конференциях или же через «Parent Support System»: <http://www.autismndi.com/parentsupport/> Я надеюсь, в будущем такие локальные группы поддержки появятся и на территории бывшего СССР.

#### **Литература, которая может вам пригодиться**

Безглютеновая/безказеиновая (GFCF) диета: существуют книги, где описываются тонкости поддержания диеты и даются GFCF рецепты. Вы можете приобрести такую литературу на сайте ANDI в разделе «**Books And Publications**»: <http://www.autismndi.com>

Основными рекомендуемыми мною книгами по введению GFCF диеты являются:

«Special Diets for Special Kids», у Lisa S. Lewis, Ph.D.

«Special Diets for Special Kids Two», Lisa S. Lewis, Ph.D.

«Unraveling the Mystery of Autism and Pervasive Developmental Disorder: A Mother's Story of Research & Recovery», Karyn Seroussi.

Эти книги содержат много полезной информации о GFCF диете и множество рецептов, но, к сожалению, большая часть этих рецептов не отвечает всем требованиям здорового питания. Поэтому я советую использовать эти рецепты только в переходный период. Как только ваш ребенок станет менее избирателен в еде, старайтесь перевести его на более здоровое питание. Общие принципы такого питания будут изложены ниже.

**Специальная углеводная диета (SCD):** есть немало книг с рецептами по этой диете. Наиболее известная из них: «Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet», автор - Elaine Gloria Gottschall. В этой книге вы найдете еще много полезной информации и ссылок на другие источники информации. Обратите особое внимание на книгу: «SCD With Taste and Tradition», она содержит множество замечательных рецептов без использования казеина.

**Индивидуальные пищевые непереносимости (Food Intolerance):** существует довольно много самой разнообразной литературы и по этому вопросу. Лучшее, что мне удалось найти, это: «Food Allergies and Food Intolerance: The Complete Guide to Their Identification and Treatment».

**Ротационная диета (Rotation Diet):** вы найдете много полезного по этой теме в книге: «Books to Help You With Your Food Allergies».

Также я часто пользуюсь книгой: «5 Years

Without Food: The Food Allergy Survival Guide: How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health».

**Общие принципы здорового питания:** По этой теме тоже есть масса очень хорошей и полезной литературы. Я очень рекомендую прочесть «Diet and Nutrition: A Holistic Approach».

#### **Общие принципы здорового питания**

В первой половине XX века американский дантист Вестон А.Прайс обратил внимание, что все больше людей становится подвержено различным тяжелым стоматологическим заболеваниям, часто сопровождающимся болезнями и серьезными расстройствами прочих систем организма, такими как артрит, остеопороз, диабет, проблемы с кишечником, хроническая усталость и т.д. У детей он все чаще замечал слишком близко посаженные, кривые зубы, а также явления, которые Прайс называл «лицевыми деформациями», а именно - неправильный прикус, широкие зубы и межзубные промежутки, слишком узкое лицо, недоразвитость носа и скул, слишком узкие ноздри. Такие дети практически всегда страдали от одной или нескольких проблем, включая частые инфекционные заболевания, аллергию, анемию, астму, плохое зрение, проблемы с координацией движений, утомляемость и неадекватное поведение.

Доктор Прайс пришел к выводу, что эти признаки свидетельствуют о начале вырождения нашей цивилизации. Он решил разобраться в причинах этого процесса, что подтолкнуло его к идее проведения уникального исследования по изучению состояния зубов представителей различных рас и культур. В течение последующих 10-ти лет доктор Прайс объехал изолированные уголки планеты, жители которых еще не контактировали с «цивилизованным миром». Эти исследования проводились в то время, когда еще существовали изолированные очаги проживания людей, не затронутые современными изобретениями. Доктор Прайс фотографировал состояние зубов представителей этих народов и собирал образцы продуктов, которые составляли их рацион.

Наблюдения подтвердили его догадку — прослеживалась совершенно четкая зависимость между состоянием зубов, физическим и духовным здоровьем и культурой питания. Предыдущие исследователи этого вопроса также замечали признаки вырождения, но они неверно трактовали его — они утверждали, что это результат смешения рас. Доктор Прайс опро-

верг это предположение. Признаки вырождения он нашел и у одного из идентичных близнецов, который рос, пользуясь благами западной цивилизации, а именно: основу его рациона составляли новомодные «деликатесы», приготовленные с применением рафинированного сахара, высокоочищенной муки, а также прогорклых и химически видоизмененных растительных масел, а не цельные натуральные продукты: мясо с содержащимся в нем жиром, мясные субпродукты, цельные молочные продукты, рыба, насекомые, злаки, корнеплоды, овощи и фрукты. Второй близнец, выросший вдалеке от цивилизации, был здоров, имел прекрасные зубы и высокий уровень энергии, несмотря на намного более тяжелые условия жизни.

Изучение образцов продуктов питания здоровых «туземцев» тоже дало довольно интересные результаты: в каждом отдельно взятом случае питание было сбалансированным по составу питательных веществ<sup>3</sup>.

Даже если ваш ребенок абсолютно здоров, вы должны с детства приучать его следовать принципам здорового питания, иначе он может достаточно быстро потерять свое здоровье. Обоснованию принципов здорового питания нужно было бы посвятить отдельную статью, поэтому тут я просто изложу в форме тезисов:

Основу вашего рациона должны составлять цельные, натуральные продукты. Такие продукты содержат нужные нам питательные вещества и сбалансированы по их содержанию. Это верно для всех продуктов, кроме мяса, которое содержит только белки и жиры.

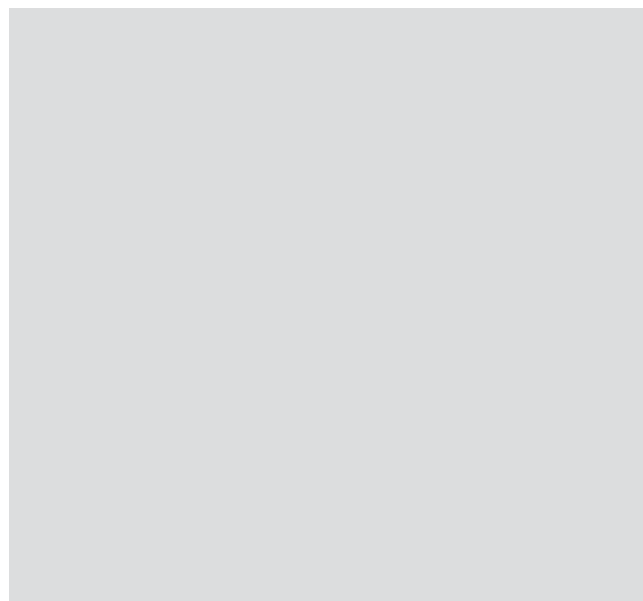
Старайтесь как можно меньше использовать рафинированные продукты (масла, сахар, различные виды муки), они всегда не сбалансированы по составу.

Старайтесь не использовать продукты, прошедшие промышленную переработку. Эти продукты содержат массу вредных добавок (красители, ароматизаторы, консерванты).

Старайтесь не использовать консервированные продукты, особенно если эти консервы в жестяных банках.

Не используйте копченые продукты, в них содержится большое количество токсинов и канцерогенов.

Никогда не используйте искусственные **сахарозаменители**<sup>4</sup>, это страшные яды для любо-



го из нас. Что бы вам не говорили о вреде сахара, химические сахарозаменители куда опаснее его и вызывают повреждения нервной ткани, поджелудочной и щитовидной желез.

Не увлекайтесь солью, она содержит большое количество натрия, переизбыток натрия приводит к задержке жидкости и недостатку калия даже при достаточном его поступлении в организм с продуктами питания. Поэтому лучше использовать морскую соль, которая только на 70% состоит из соли натрия. Для улучшения вкуса блюд и стимулирования аппетита используйте разнообразные травы и специи.

Позаботьтесь о том, чтобы вы получили необходимое количество йода из добавок. Не рассчитывайте на морскую соль, она практически не содержит йода, за исключением йодированной морской соли.

В разумных количествах используйте натуральные подсластители, в том числе свежий мед, кленовый сироп, финиковый сахар, выпаренный сок сахарного тростника (Rapadura) и порошок стевии.

Старайтесь не использовать продукцию, содержащую генетически измененные составляющие<sup>5</sup>.

Если вы употребляете говядину, баранину, дичь, мясные субпродукты, мясо птицы и яйца, животные и птица должны быть выращены на свободе и без использования гормонов и антибиотиков.

Если вы едите рыбу, она должна быть только из чистых естественных водоемов (не из

<sup>3</sup> Подробнее см. статью «Правильное питание: мудрые традиции предков на благо будущих поколений», Sally Fallon: [http://www.westonaprice.org/traditional\\_diets/ancient\\_dietary\\_wisdom\\_ru.html](http://www.westonaprice.org/traditional_diets/ancient_dietary_wisdom_ru.html)

<sup>4</sup> См. статью в разделе: «Сахар и сахарозаменители» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)

<sup>5</sup> См. статью в разделе: «Генетически измененные растения» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)

рыборазводников)<sup>6</sup>. Не ешьте морепродукты,<sup>7</sup> в нашем мире это - одна из гарантированных возможностей получить большую дозу высокотоксичной органической ртути.

Цельномолочные продукты должны быть приготовлены из молока коров пастбищного содержания, предпочтительно свежие или приготовленные при помощи квашения, включая парное молоко, цельный йогурт, кефир, сливочное масло, сыры из цельного непастеризованного молока, свежие сливки и сметану (без наполнителей).

При приготовлении блюд при помощи тепловой обработки используйте животные жиры, идеально для этого подходит топленое сливочное масло. Также можно использовать и насыщенные тропические растительные масла - кокосовое и пальмовое.

Не подвергайте тепловой обработке растительные жиры, это полиненасыщенные жиры, многие из них при нагревании меняют свою структуру и становятся токсичными.

Старайтесь использовать традиционные растительные масла, а именно: оливковое масло Extra Virgin, горчичное масло, кунжутное масло и льняное масло холодного прессования (в небольших количествах).

Никогда не используйте маргарины, искусственно насыщенные растительные жиры - трансжиры, которые не могут быть переварены и полезны организму.

Употребляемые в пищу свежие фрукты и овощи должны быть выращены в экологически чистых хозяйствах<sup>8</sup>. Помните, что обычно продукты выращивают с использованием химикатов, антибиотиков и гормонов.

Здоровое питание должно быть богато зерном, бобами и орехами, которые предварительно подготовлены к употреблению путем вымачивания, проращивания или квашения с тем, чтобы нейтрализовать действие содержащейся в них фитиновой кислоты, ингибиторов ферментов и других компонентов, препятствующих усвоению питательных веществ.

Регулярно включайте в свой рацион обогащенные ферментами овощи и фрукты домашнего консервирования, а также домашние напитки и соусы, приготовленные при помощи кваше-

ния и брожения.

Используйте для приготовления пищи и для питья фильтрованную воду. Вода из-под крана часто содержит токсины, в т.ч. и тяжелые металлы, хлор и фтор. Не забывайте почаще менять фильтр, чтобы накапливающиеся там токсины и микробы не попадали в питье.

Из алкогольных напитков употребляйте только непастеризованное вино или пиво в небольших количествах.

Овощи лучше готовить на пару, так при этом они минимально теряют питательные вещества. Мясо лучше отваривать, чем жарить. Жарка приводит к образованию токсинов и канцерогенов.

Готовьте еду только в посуде из нержавеющей стали, чугуна, огнеупорного стекла или в эмалированной посуде высокого качества без повреждений покрытия.

Читайте этикетки к продуктам - в них вы найдете массу информации, которая поможет вам разобраться, насколько полезен или вреден данный продукт.

Если же ваш ребенок - аутист, для него следование принципам здорового питания особенно важно, если ни критично. Хотя в таком случае на рацион приходится накладывать дополнительные ограничения, которые мы рассмотрим ниже.

#### Диеты. Краткое описание существующих схем

На сегодняшний день существует несколько диет, рекомендуемых для аутистов. К сожалению, большинство родителей не вдается в подробности изучения различий диет и выбора подходящей их ребенку диеты, а просто гадает:



<sup>6</sup> К сожалению, в нашем мире этой рекомендацией воспользоваться уже практически невозможно: чистых естественных водоемов уже почти не осталось. Поэтому теперь более правильно рекомендовать регулярно употреблять очищенный от токсинов рыбий жир.

<sup>7</sup> См. статьи: «Seafood Information and Resources»: <http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html>

<sup>8</sup> Органические продукты питания должны удовлетворять следующим критериям: они должны быть выращены на органической почве, без использования химикатов и удобрений, они не должны быть ГМО (генетически измененными продуктами).

что же из всего существующего самое лучшее. Например, многие люди долго не могут решить, что им выбрать: GFCF или SCD диету? Аргументы при этом примерно такие: я, мол, слышала о мальчике, у которого на SCD начался замечательный прогресс, а GFCF ему не помогала. Отсюда делается вывод, что диета SCD лучше, и надо вводить именно ее. На самом же деле аутичные дети все разные, и не стоит выбирать диету для своего ребенка, лишь глядя на прогресс у другого, так как такой поверхностный подход чреват большими проблемами. Не понимая, что вы делаете и зачем вы это делаете, невозможно правильно ввести диету, следовательно, результата вы тоже не получите. Именно поэтому я всегда советую сначала разобраться с теоретической частью этого вопроса, а потом уже выбирать диету для ребенка.

### **GFCF (Gluten Free Casein Free)**

#### **Безглютеновая/безказеиновая диета**

Это - классическая базовая диета для аутистов, в которой убраны продукты, содержащие 2 самых сложных для переваривания человеком белка - глютен и казеин. После введения этой диеты количество недопереваренных остатков пищи, которые могут вызывать токсикоз, в кишечнике резко уменьшается. Однако при диете GFCF в рационе обычно не хватает кальция, и он обязательно должен быть введен в виде пищевой добавки.

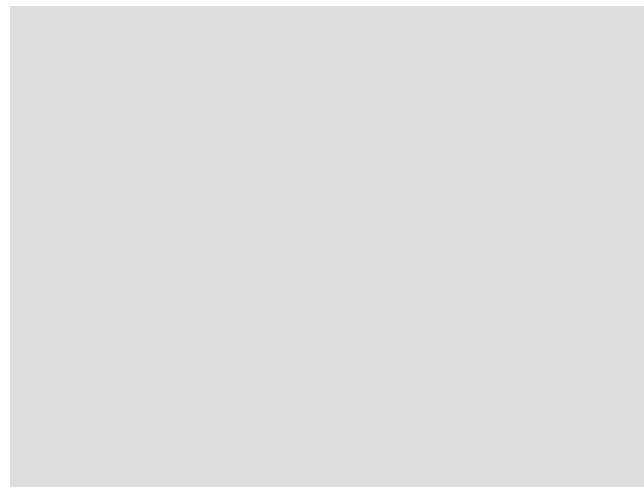
### **SCD (Specific Carbohydrate Diet)**

#### **Специальная углеводная диета**

SCD – это диета с использованием продуктов, содержащих легко перевариваемые комплексные углеводы<sup>9</sup>. В кишечнике остается намного меньше отходов, что положительно сказывается на его состоянии, т.к. возможность размножения патогенной микрофлоры также при этом резко уменьшается.

Недостатком диеты является сложность ее соблюдения. Кроме того, в ней используется очень много орехов, что приводит к увеличению содержания жиров в рационе ребенка (орехи, как известно, богаты жирами). Введение этой диеты на несколько лет может быть полезно для снятия воспаления кишечника. Необходимыми условиями являются тщательное мытье скорлупы орехов и категорический запрет на использование уже очищенных орехов и всех видов арахиса.

<sup>9</sup> Комплексные углеводы иначе называют сложными углеводами. Подробнее см. ниже “Использование принципов здорового питания для аутичного ребенка”.



### **Индивидуальные пищевые аллергии (Food Intolerance)**

После того как из диеты исключены глютен и казеин, родители часто обнаруживают, что ребенок начинает негативно реагировать и на другие продукты: возникают проблемы поведения, учебы, сна, стула. Первая мысль, которая посещает при этом родителей, – это из-за того, что мы убрали глютен и казеин! Это на самом деле так, но не глютен и казеин стали причиной новых проблем, они были и раньше, но, как ни странно это покажется, они замаскировали непереносимость других продуктов. Снятие лишней нагрузки с иммунной системы изменило проявление реакций вашего ребенка на продукты питания. Эта реакция была и раньше, просто она была иной.

### **Ротационная диета (Rotation Diet)**

Эта диета не имеет дополнительных ограничений на набор продуктов, но при этом продукты используются с учетом их принадлежности к различным «ботаническим» группам, так как одинаковые «семейства» имеют сходные антигены. Типичная ротационная диета основана на использовании продуктов, принадлежащих к одному семейству, не чаще, чем один раз в течение 4-5 дней. Это позволяет иммунной системе организма «отдохнуть» от определенных антигенов и уменьшить или же предотвратить выработку антител на проблемные продукты. Благодаря уменьшению выработки IgG антител, которые и являются причиной множества проблем со здоровьем, ротационная диета позволяет избежать возникновения новых пищевых непереносимостей и помогает избавиться от уже существующих. Ротация может помочь выявить

те продукты, при приеме которых ребенок ведет себя хуже, учится не так успешно, имеет признаки интоксикации, боли и т.д. Чем серьезнее проблема, тем больший период в ротации необходим. В редких случаях при введении такой диеты приходится придерживаться интервалов в 10-13 дней, но по мере улучшения состояния организма этот период возможно сократить.

### **Как выбрать правильную схему диеты?**

Диет много, и выбрать между ними единственно «правильную» для вашего ребенка вам никто помочь не сможет. Максимум, на что можно рассчитывать, - доктор сделает вам тест на возможные пищевые аллергии, в конференциях вас научат определять наличие скрытого глютена или казеина в том или ином продукте, а в локальных группах поддержки вам помогут найти магазины GFCSF продукции. То есть сам выбор схемы диеты и поиск пути ее ввода и подбор рецептов целиком ложатся на вас. Тот подход, которым пользовалась я при выборе схемы и который хочу предложить вашему вниманию, очень несложен.

В первую очередь вы должны учесть, что диета обязательно должна быть GFCSF — т.е. быть свободной от глютена и казеина.

Следующим этапом, методом исключения или по результатам тестов, вы должны выявить продукты, вызывающие индивидуальные непереносимости, и вывести их из рациона. Оставшиеся продукты желательно менять на основе 4-дневного ротационного меню. Ну и последнее, что сделать желательно, начать использовать принципы здорового питания. Эти принципы уже перечислены выше, чуть позже я укажу, какие дополнительные ограничения накладывают на них для аутистов.

Если после того как вы все это реализуете, результаты вас не удовлетворят, попробуйте ввести SCD диету. Но не спешите с этим решением: из-за больших ограничений в наборе продуктов, допустимых при SCD диете, вам сложно ввести при ней ротацию.

Таким образом, при выборе продукта вы должны рассмотреть его в 3-х различных аспектах, учитывая каждый из его ингредиентов. Всегда задавайте себе следующие вопросы:

— Отвечает ли данный продукт требованиям GFCSF диеты?

— Нет ли у ребенка индивидуальных непереносимостей на него?

— Отвечает ли сам продукт и способ его приготовления принципам здорового питания?

Предлагаемые здесь принципы достаточ-

но общи для всех, но в результате диета вашего ребенка получится не похожей на ту, что принимают другие. Это обязательно произойдет из-за того, что у разных детей аллергию вызывают различные продукты. Такие списки индивидуальны, хотя и существует общий перечень продуктов, которые чаще других вызывают непереносимости.

### **Технические проблемы при введении диеты**

Хочу отметить, что вы не должны с завтрашнего дня начинать кормить ребенка совершенно без отклонений от выбранной вами диеты. Это невозможно! Даже в случае с взрослым и разумным человеком вам придется потратить немало времени на то, чтобы как минимум адаптировать к новому набору продуктов и научиться готовить из них вкусные и полезные блюда. В случае с аутичным ребенком вы наверняка столкнетесь с истериками, отказами от еды и прочими «прелестями» переходного периода, - это самое тяжелое время из всего, что вас ждет впереди. Единственное, что в вас должно вселять при этом оптимизм: такая реакция доказывает, что вы на правильном пути. Если ее нет, значит, как ни покажется странным, с большой вероятностью вы делаете что-то не так. Кроме того, вам необходимо будет постоянно искать обходные маневры, чтобы вывести запрещенные продукты из рациона ребенка и ввести новые, которые он пока что не хочет есть ни под каким видом.

У кого-то выведение продуктов, содержащих глютен и казеин, занимает пару недель, а у кого-то на это уходят месяцы. Тут ничего заранее предсказать невозможно. Но чем сложнее дается вам переход на диету, тем лучше в итоге будет результат. У меня, например, переход на GFCSF диету без продуктов, вызывающих аллергию, с учетом принципов здорового питания и введение ротации, занял год.

Вы спросите: почему же все так по-разному происходит? Есть прямая взаимосвязь между уровнем чувствительности ребенка и проблемами при введении диеты — чем этот уровень выше, тем больше будет проблем с заменой продуктов. Но поверьте маме, которой введение диеты далось тяжелее, чем кому бы то ни было, потому что уровень чувствительности у моего ребенка просто зашкаливал (весь суточный рацион ребенка до 3.5 лет состоял только из молока и младенческой каши) - это стоило того! После того как мне удалось ввести такую диету, и начался период наших самых больших успехов.

Теперь о том, что вас ждет, если диета не

была введена правильно. К сожалению, если она введена только на 90%, вы можете не увидеть ее результатов вообще. Даже диета, введенная на 99%, даст более скромные результаты, чем диета, введенная на 100%. Основная сложность тут состоит в том, что диета должна быть свободна от запрещенных продуктов именно на 100%. Даже нескольких случайно попавших крошек хлеба с глютеном будет достаточно, чтобы ухудшить состояние здоровья вашего ребенка.

### **Способы определения продуктов, на которые есть аллергия**

Если для вывода глютена и казеина у нас есть стандартные списки продуктов<sup>10</sup>, то здесь такой список вы должны составить сами, поскольку он строго индивидуален. Его можно составить, анализируя полученные результаты ротационной диеты или же исключая сначала продукты, уже известные как аллергенные, а потом вводя их обратно через 2-3 недели.

### **Как же нам изменить питание ребенка, если он не хочет ничего менять?!**

Как правило, аутичный ребенок сам сильно ограничивает свой рацион несколькими наименованиями продуктов. Обычно, это те продукты, от которых нужно избавиться, поэтому у мам часто возникает негативная реакция на необходимость введения диеты.

«Как можно ввести диету ребенку, который ест все только с хлебом или молоком?!» Эта мысль посещает абсолютно всех, то же самое говорила когда-то и я. Но главное, что вы должны понять с самого начала, чтобы успешно преодолеть все проблемы переходного периода: **РЕБЕНОК ЕСТ ЭТИ ПРОДУКТЫ ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ДЕЙСТВУЮТ НА НЕГО, КАК НАРКОТИК**<sup>11</sup>!

Все, к чему ваш ребенок начинает испытывать пристрастие, предпочитая данный вид продукта всем остальным, должно вас сразу подталкивать к мысли о выводе этого продукта из рациона, хотя бы на время. Такие продукты (в данном случае речь идет не о продуктах с глютеном и казеином) должны выводиться из рациона минимум на 3 месяца, затем можно будет сделать попытку ввести их обратно, но и то только на основе их 4-дневной ротации.

*В Соединенных Штатах школьникам-инвалидам помогает робот по имени миссис Кенди*

*В Канаде и США в школах появились роботы-ученики. Они ходят на занятия и сидят за партией вместе с обычными детьми. И никто этому уже не удивляется. Школьники, которые по разным причинам не могут посещать уроки, имеют в классе своего представителя-робота и через него могут все видеть, все слышать и разговаривать.*

*Более того, испытания в канадских и американских больницах показали, что система не только нравится детям, но и ускоряет процесс выздоровления. С роботом-учеником Миссис Кенди познакомился наш корреспондент Владимир Ленский.*

*Миссис Кенди работает в школе при детском госпитале в пригороде Нью-Йорка. Но даже сюда не всегда может прийти Маркита - из-за дистрофии мышц она прикована к постели. На занятия вместо нее ходит робот. Вот сейчас она на уроке обществознания.*

*На экране робота девочка видит класс, как будто сидит за партией, но оптика этой машины такова, что позволяет даже заглянуть в тетрадь соседа по парте. Маркита управляет роботом с помощью пульта от компьютерной игры. Говорит, что ей потребовалось две минуты, чтобы освоить Миссис Кенди. Маркита Макрэй: "Все очень просто. Я как будто в классе разговариваю с учителем".*

*Если ученица чего-то не поняла или не услышала, то робот в классе, как положено, поднимет руку. Поначалу даже учителям было трудно привыкнуть к роботу в углу класса, но потом перестали замечать машину и стали воспринимать Миссис Кенди как человека, которого она заменяет на занятиях.*

*Роберт Лангерфельд, учитель: "Создается полное ощущение, что это ученица в классе задает тебе вопрос, абсолютно не чувствуется, что человек в реальности в данный момент не в комнате, а на больничной койке".*

*Во время перемены Джим Дезимон провожает Миссис Кенди в следующий по расписанию класс. По дороге другие учителя здороваются с Маркитой через экран робота. Врачи*

<sup>10</sup> Пример такого списка см. в таблице "Диеты, исключаящие аллергены" [http://www.autismwebsite.ru/Allergy\\_Elimination\\_Diet.htm](http://www.autismwebsite.ru/Allergy_Elimination_Diet.htm)

<sup>11</sup> Попадая с кровью в мозг, недопереваренные пептиды глютена и казеина действуют, подобно наркотикам-опиатам. Подробнее см. раздел "Последствия отравления ртутью" в первой части статьи «Правильная диета при аутизме».

говорят, что очень важно для больного не чувствовать себя в изоляции, оторванным от окружающего мира.

*Джоэль Маст, главный врач госпиталя г. Валхалла: "Находиться в классе с другими детьми для больных очень важно. Мы обнаружили, что это не только помогает детям в учебе, они выздоравливают быстрее".*

*Юные пациенты очень привыкли к роботам и воспринимают их как электронные игрушки. Только цена за пару таких машин далеко не шуточная - 70 тысяч долларов.*

*Дети, которые лечились в этом госпитале и ходили в эту школу, станут первым поколением, которое сможет с полным правом сказать: "Я учился в школе с роботом".*

*Источник: www.ltv.ru*

### **Метод имитации**

Иногда приходится «обманывать» ребенка, чтобы перевести его на здоровое питание. Если ребенок ничего не ест без йогурта, используйте безмолочный йогурт. Это может быть соевый йогурт или ореховый. Если ребенок не ест ничего без хлеба - используйте безглютеновый хлеб. По части идей имитации GFCSF блюд и идей, где купить такие продукты, книги Lisa S. Lewis (см. выше) просто незаменимы.

### **Метод постепенного подмешивания**

Если метод имитации терпит фиаско, приходится постепенно вводить продукт, подмешивая его в привычную для ребенка еду. Но есть такие сверхчувствительные детки, которые замечают малейшие изменения вкуса продуктов. Например, моему ребенку я не могла не только заменить его любимый йогурт на соевый, но для меня было нереально даже ввести другой молочный йогурт!

В такой ситуации вы должны использовать привычный для ребенка продукт и постепенно подмешивать в него новый, терпеливо приучая ребенка к другому вкусу. То количество, которое вам удастся подмешать в самом начале, может быть совершенно мизерным, но обычно в течение

2-х недель удастся полностью заменить привычный продукт на новый даже у сверхчувствительного ребенка.

### **Использование менее сильных аллергенов, от которых потом легче отказаться**

У тех, кто уже знает достаточно много о диете аутистов, сейчас может возникнуть вопрос о правомерности рекомендации употребления сои в переходный период. Доктор McCandless, например, даже говорит об обязательном вводе GFCSF/SF (Soy Free) диеты для своих пациентов<sup>12</sup>! Она пришла к выводу, что практически все аутисты не переносят и сою. Хочу подчеркнуть, что я рекомендую использовать сою лишь при выводе казеина только потому, что она очень неплохо имитирует молочные продукты. Мой опыт и опыт других мам показывает, что отказаться от соевых продуктов для ребенка не так сложно, как от молочных. Соя не дает такого сильного привыкания, как молоко, и последствия от ее употребления исчезают из организма за пару дней.

### **Более детально о введении диеты.**

**Что нужно будет исключить из рациона ребенка?**

#### **Глютен**

Глютен - это белок, содержащийся в клейковине зерновых культур, его содержат пшеница, пшеница-спельта, овес, камют, рожь, манка, ячневая и перловая крупы, тритикале. Очень подробный материал о глютене содержит статья «Часто задаваемые вопросы по целиакии»<sup>13</sup>.

Кроме зерновых, глютен может присутствовать как наполнитель в составе самых разнообразных продуктов, прошедших промышленную переработку: бульонных кубиков, красителей карамели, мясных котлет, гидролизованного овощного белка, ячменного и рисового сиропа, натуральных и искусственных ароматизаторов, крахмала, консервированного тунца, мороженого, томатной пасты, быстрорастворимого кофе, расфасованных дрожжей, кондитерского сахара, имитаций морепродуктов и мяса (крабовые палочки, например), вкусовых добавок и экстрактов, витаминов, медикаментов, конфет, приправ и специй. Свежемороженые овощи часто пересыпают мукой, чтобы они не склеивались, в различные соусы добавляют глютен для большей вязкости. Клейкий край на конвер-

<sup>12</sup> Информация из лекции "Strategies for Older Children and Non-responders" Jaquelyn McCandless, MD DAN! Conference 2005, Long Beach. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

<sup>13</sup> Перевод статьи "Часто задаваемые вопросы по целиакии" можно найти по адресу: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac\\_FAQ.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac_FAQ.htm)



тах, тесто для игры (play dough) и многие другие продукты также могут содержать в своем составе глютен<sup>14</sup>.

### Казеин

Казеин – это молочный белок. Его содержат все молочные продукты: молоко, ряженка, кефир, йогурт, сметана, мороженое, сливочное и топленое масло, творог, сыры, брынза<sup>15</sup>.

### Другие пищевые непереносимости

Список продуктов, вызывающих пищевую аллергию, варьируется в каждом конкретном случае. В случае если у вас есть результаты теста на наличие пищевой аллергии, вы можете отталкиваться от своего списка. Если же такого списка нет, то обычно используют стандартные списки продуктов, часто вызывающих аллергию. К таким продуктам относятся:

- Соя.
- Яйца.
- Помидоры.
- Цитрусовые.
- Кукуруза.
- Арахис.
- Шоколад.
- Клубника.

Кроме того, общество больных целиакией утверждает, что сильную негативную реакцию может вызывать и гречка, содержащая сложный белок, дающий реакцию, сходную с реакцией на глютен. Будьте очень осторожны с этим продуктом<sup>16</sup>! Даже после полутора лет на диете я все еще не могу использовать этот продукт для моего ребенка.

Из-за того, что в кишечнике аутичных детей часто преобладает патогенная микрофлора, следует исключить из рациона продукты, которые могут являться для нее питательной средой: маринады с уксусом, дрожжами, сахар, все сладкие фрукты (виноград, яблоки, арбузы, бананы) и продукты из них (изюм, пастила, зефир, яблоч-

ное пюре). Исключение представляет груша, которая угнетает рост грибков в кишечнике. Из рациона исключают и продукты питания, сделанные из кукурузы, так как они в большинстве случаев содержат грибки. Не показаны и блюда из грибов.

Многие фрукты могут вызывать проблемы не только по причине высокого содержания сахара, так и из-за высокого содержания природных консервантов – фенолов. Все «пахучие» фрукты отличаются высоким содержанием фенолов. Внимательно следите за ребенком после того как он их съест, и если заметите какую-то неадекватную реакцию, то выводите из рациона эти фрукты.

Все названные продукты, а также те, которыми ребенок отдает предпочтение перед другими, убирают из рациона минимум на 3 месяца. Затем можно будет по одному вводить их обратно в рацион (с использованием принципов ротации) и внимательно наблюдать за реакцией ребенка. Реакция может быть немедленной или наступать через 6–20 часов. В случае неудачи вы можете снова повторить попытку через несколько месяцев. Довольно часто через какое-то время удастся вернуть то, что вызывало проблемы из-за повышенной проницаемости кишечника<sup>17</sup>. Что нужно будет добавить в рацион ребенка?

Хочу обратить ваше внимание на невозможность использования вегетарианской диеты для детей-аутистов. Мясо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должно быть в рационе аутиста! Именно протеин из мяса должен покрывать дневную потребность ребенка в получении **незаменимых аминокислот**<sup>18</sup>. Причина в том, что аллергии на мясо практически не бывает, в отличие от других продуктов, имеющих полный набор незаменимых аминокислот.

Предположим теперь, что мы убрали все продукты, которые ребенок не может усвоить или переварить (это может быть очень большой список). Теперь у нас возникает другая проблема – ребенок недополучает питательные вещества

<sup>14</sup> Полный список продуктов, содержащих глютен, можно найти вот по этой ссылке: <http://gfkitchen.server101.com/FoodstoAvoid1.htm>

<sup>15</sup> Полный список продуктов, содержащих казеин, можно найти вот по этой ссылке: <http://www.nomilk.com/mri.txt>

<sup>16</sup> “...гречка и пшеница часто растут на одном поле в разные годы, и чистая гречиха на самом деле была скрещена с пшеницей. Еще одно объяснение - гречка была перемолота вместе с пшеницей. И, наконец, некоторые индивиды могут иметь похожую на целиакию реакцию на гречку, но это аллергия”. См. статью “Часто задаваемые вопросы по целиакии”.

<sup>17</sup> При синдроме повышенной кишечной проницаемости под действием ряда факторов стенка кишки воспаляется, клетки слизистой оболочки деформируются и как бы «ссыживаются», расширяя межклеточные промежутки. В эти «дырочки» и устремляются из просвета кишки токсины и пептиды. При этом в кровь в числе прочего попадают и агрессивные фрагменты глютена и казеина. Подробнее см. раздел “Синдром повышенной кишечной проницаемости” в первой части статьи “Правильная диета при аутизме”.

<sup>18</sup> “Все растительные и животные белки состоят из комбинации двадцати аминокислот, которые делятся на две группы: заменимые, недостаток которых в продуктах питания может быть заменен за счет эндогенного синтеза, и незаменимые (жизненно необходимые), образования которых в организме не происходит, и которые должны поступать только с пищей”. См. статью: “Незаменимые аминокислоты”: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Building\\_Blocks.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Building_Blocks.htm)

Продукты питания	Порция	Протеин, грамм	Причины невозможности применения этого вида протеина как основного источника незаменимых аминокислот
Молоко	1 стакан	10	Содержит казеин
Творог	1/3 стакана	8	Содержит казеин
Сыр	30 гр	7	Содержит казеин
Нежирное красное мясо	30 гр	8 гр	
Рыба	30 гр	8 гр	Содержит ртуть или гормоны
Птица	30 гр	9 гр	
Яйца	1 шт	6 гр	Достаточно сильный аллерген
Соя	1/2 стакана готового продукта	8 гр	Соевый белок очень сильный аллерген
Зерновые и бобовые в соотношении 2:1	1 стакан	12 гр	Многие зерновые содержат глютен. Бобовые тяжело усваиваются даже взрослыми людьми
Водоросли	1 гр	0.6 гр	Водоросли хорошо абсорбируют токсины из окружающей среды. Морские водоросли могут содержать большое количество ртути.

из продуктов просто потому, что их нет в рационе. Кроме того, кишечник аутичного ребенка работает ненормально, и требуется время для его восстановления с помощью разнообразных терапий, поэтому аутист должен получать полный спектр добавок и ферментов, причем часть из них, из-за проблемы низкой усвояемости в кишечнике — в мегадозах.

Важной добавкой для аутиста являются разнообразные пищеварительные ферменты, многие из которых, как правило, отсутствуют у аутистов. Исследования показывают, что, восполнив недостаток ферментов, особенно ответственных за переваривание белков (пептидаз), удастся улучшить состояние детей, которым не помогла строгая диета<sup>19</sup>. Дело в том, что пептидазы, особенно дипептилпептидаза, расщепляют казеин и глютен, уменьшая их токсическое влияние на нервную систему ребенка. Кроме того, многие ферменты обладают антигрибковыми и антиви-

русными свойствами, помогая улучшить «микрочлимат» и остановить воспалительный процесс в кишечнике, а также антиаллергическими свойствами, обезвреживают фенолы и токсины.

Следует отметить и важность восстановления нормальной микрофлоры кишечника с помощью препаратов, содержащих полезные бактерии. Эти добавки не должны содержать казеин.

#### **Ротационная диета**

Существует несколько различных схем ротации, и их полный обзор может быть темой для отдельной статьи. Поэтому предлагаю вам только одну схему — ту, которую можно использовать даже при очень ограниченном рационе питания аутистов.

#### **В ее основе лежат два главных принципа:**

— Ни один продукт не должен повторять-

<sup>19</sup> Информация из лекции “The Role Of Digestive Enzymes In Autism Therapy” Jon B. Pangborn, Phd, Ccn. DAN! Conference 2005, Boston. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

ся до пятого дня при 4-дневном ротационном плане. То есть, если вы ели рис в 1-й день, вы не должны его использовать до 5-го дня. Для более чувствительных людей может потребоваться 7-ми и даже 14-дневная ротация.

— Продукты одной «ботанической» семьи могут использоваться только в течение какого-то одного дня 4-дневной ротационной диеты. Продукты из одной «ботанической» семьи могут вызвать у организма одинаковую реакцию.

Подробную информацию о принадлежности продукта к той или иной семье вы можете найти в книге Nicolette M. Dumke (ссылка выше). Я лишь кратко перечислю некоторые семейства продуктов, которые распространены в российском питании.

- Томаты, баклажаны, перец и картофель
- Все цитрусовые
- Все бобовые (арахис - это тоже бобовое!)
- Из орехов только walnut и pecan относятся к одному семейству, остальные в разных
- Чеснок, черемша и лук
- Свекла и шпинат
- Все виды капусты (бело- и краснокочанная, цветная, брокколи, брюссельская, китайская, бок-чой), а также кале, редис, канола, щавель
- Ежевика, клубника, малина
- Яблоки и груши
- Сливы, абрикосы, вишни, персики и нектарин (там же и миндаль, как ни странно)
- Кешью и манго
- Морковь, петрушка, кинза, укроп и сельдерей
- Черника, брусника, голубика и клюква
- Огурцы, тыква, цукини, кабачки, дыня и арбузы
- Пальмовое и кокосовое масло<sup>20</sup>.

### Использование принципов здорового питания для аутичного ребенка

Некоторые замечания по необходимому содержанию питательных веществ в рационе аутичного ребенка.

**Вода.** Ребенок должен получать достаточное количество воды. Старайтесь отучить его от различных сладких лимонадов и имитирующих молоко напитков и перевести на обычную чистую питьевую воду.

**Протеин (белок)** состоит из аминокислот. Существует 9 незаменимых аминокислот, присутствие которых в ежедневном рационе совер-

шенно необходимо, потому что они не вырабатываются организмом человека. Протеин, который, содержит все аминокислоты в нужном соотношении, называется полноценным белком. Полноценный белок есть в мясе, молочных продуктах, рыбе, яйце, сое и некоторых водорослях. Все остальные продукты питания не содержат нужного нам набора незаменимых аминокислот. Комбинация бобовых и зерновых в соотношении 1:2 может также дать ресурс полноценного белка, и это хорошее решение для здоровых людей. У аутистов растительный белок пораженным кишечником переваривается тяжело, поэтому мясо является для них основным источником получения полноценного белка. Кроме того, всеми этими продуктами, кроме мяса, тяжело обеспечить потребности ребенка и в количественном отношении<sup>21</sup>:

Всегда помните, что потребность в белке у растущего ребенка довольно высокая (более 40 граммов чистого протеина в день). Недостаток протеина в рационе приведет и к массе проблем с развитием и ростом ребенка и, в первую очередь, проблеме развития головного мозга. Чтобы ребенок получил это количество протеина, он должен съесть в день около 100 гр. мяса.

**Жиры и жирные кислоты.** Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Первые не подвергаются опасности окисления при тепловой обработке. Нагревание вторых приводит к их окислению с образованием токсинов и канцерогенов.

Жиры обязательно должны присутствовать в рационе любого ребенка, т.к. они — один из важнейших компонентов для правильного формирования головного мозга. Если ваш ребенок ест мясные продукты, он всегда получает и достаточное количество жиров, т.к. более 70% калорий мяса приходится на содержащиеся в нем жиры. Жиры также содержатся в растительных маслах и орехах. Орехи, кстати, могут быть измельчены до состояния муки и использованы в выпечке. Обратите внимание на рецепты выпечки с ореховой мукой при SCD диете (см. ниже), дети ее обычно очень любят.

Также хочу отметить, что ребенку на безказеиновой диете нельзя давать топленое и сливочное масло, если на нем нет специальной пометки об отсутствии казеина. Поэтому когда в привычном рецепте вам нужно использовать сливочное масло, лучше заменить его на кокосовое или пальмовое. Эти два растительных

<sup>20</sup> "5 Years Without Food: The Food Allergy Survival Guide : How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health", Nicolette M. Dumke

<sup>21</sup> См. "The Nutrition Desk Reference" by Robert Garrison Jr., Elizabeth Somer

масла богаты насыщенными жирами, сходными с жирами животного происхождения, и не изменяют свою структуру при нагревании.

Незаменимые жирные кислоты (омега-3, омега-6)<sup>22</sup> не могут быть синтезированы человеческим организмом, поэтому всегда должны быть частью нашей еды. Они совершенно необходимы для правильного роста и функционирования человеческого тела. Исследования показывают, что аутисты испытывают трудности с усвоением кислот омега-3 и часто имеют их низкий уровень. Им необходимо получать омега-3 только в чистом виде — из жира морской рыбы.

В качестве ресурса омега-3 для аутистов используют жир печени трески (Cod Liver Oil). В качестве ресурса омега-6 вы можете использовать любое растительное масло, лучшим ресурсом считается масло примулы (primrose oil). Вы можете подмешивать эти жиры в пищу, но не нагревайте их, т.к. они легко меняют свою структуру! Следует иметь в виду, что современная диета обычно избыточна омега-6 кислотами, поэтому добавлять их в рацион ребенка надо с осторожностью, помня, что соотношение омега-3 и -6 кислот должно быть не более чем 1:1 или 1:2.

Углеводы обязательно должны присутствовать в рационе вашего ребенка. Углеводы бывают простыми и сложными. Простые — это сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза, молочный сахар - лактоза, др.). Столовый сахар в чистом виде — это простой углевод. В США его делают из кукурузы, в России их сахарной свеклы. Сложные углеводы — полисахариды (крахмал, гликоген, пектины, др.). Молекулы сложных углеводов представляют собой длинные цепочки, построенные из соединенных молекул глюкозы. Стоит отметить целлюлозу и семи-целлюлозу, это тоже особым образом соединенные молекулы глюкозы. Однако в организме человека нет ферментов, способных их расщеплять, поэтому данные полисахариды для человека энергетической ценности не имеют, но они важны для питания микрофлоры его кишечника и используются как «наполнитель» для стимуляции моторики толстой кишки.

Большое количество простых углеводов содержат фрукты и некоторые виды овощей. Простые углеводы должны быть максимально исключены из рациона ребенка, т.к. они служат пищей для патогенной микрофлоры, вызывают пристрастие, плохо влияют на внимание и пове-

дение, а также снижают аппетит и иммунитет.

Большое количество сложных углеводов содержат крупы и богатые крахмалом овощи (картофель, морковь, тыква, свекла, др.) Обычно получение их аутичным ребенком не является проблемой, но у некоторых детей они также могут вызывать разнообразные расстройства, и в таком случае им рекомендуется специальная углеводная диета.

**Витамины и минералы.** Если питание ребенка базируется на цельных органических продуктах и содержит множество разнообразных овощей и фруктов, вы можете не переживать — ваш ребенок получает достаточно витаминов и минералов из диеты. Но питание аутиста ограничено дважды — мы вносим ограничения в его рацион, а затем еще и ребенок сам выбирает, что он согласен из всего этого съесть. Кроме того, мы не можем давать ребенку разнообразные фрукты, т.к. они часто содержат аллергены и большое количество сахара. Мы не можем давать ребенку и молочные продукты, которые являются единственным солидным источником получения кальция. Аутичный ребенок не может переварить и усвоить очень многие продукты, следовательно, он не получит нужные ему витамины и минералы, даже если будет питаться разнообразно. Кормление ребенка теми продуктами, на которые у него аллергия, приводит к усугублению проблем и с аллергией, и с неврологией, стимулирует развитие патогенной микрофлоры кишечника. Поэтому все, что ребенку нужно из этого разряда питательных веществ, он обязательно должен получить в виде добавок<sup>23</sup>.

### **Вводим диету**

Теперь перейдем от теории к практике. Запаситесь терпением, постоянные попытки непременно приведут вас к успеху, хотя на это может уйти довольно много времени.

### **Первый этап.**

#### ***Избавляемся от глютена и казеина***

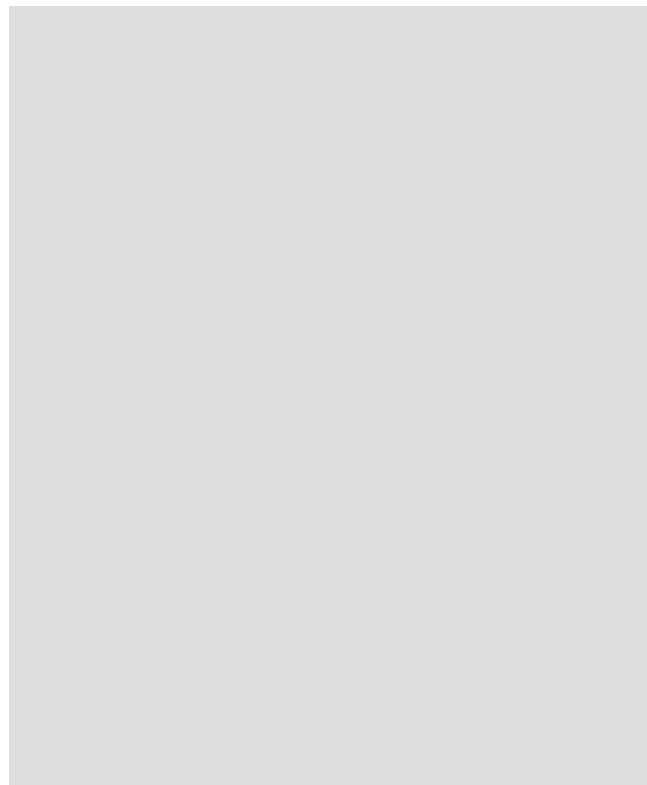
Сначала выводим глютен и казеин, все остальное оставляем на будущее. В какой последовательности вы это будете делать — ваше личное дело, обычно советуют начать с казеина, т.к. это сделать проще.

#### ***Убираем казеин***

Ни один «уважающий себя» аутист так просто от любимого «наркотика», которым

<sup>22</sup> См. статью: «Омега-жиры - чем они так для нас важны? Или подробно о витамине Ф.» <http://www.elinahealthandbeauty.com/Omega.htm>

<sup>23</sup> См. статью: «Что нужно давать аутистам из натуропатии» [http://www.autismwebsite.ru/Therapy\\_for\\_autism.htm](http://www.autismwebsite.ru/Therapy_for_autism.htm)



является для него казеин, не откажется. Заменителем могут быть рисовое, ореховое, кокосовое, соевое или картофельное молоко. Соевое молоко используйте только в крайнем случае, потом придется от него отказаться, т.к. оно часто вызывает аллергию и стимуляцию женских половых гормонов. Если ребенку не нравится предлагаемая вами замена, используйте технику подмешивания, с помощью которой за 2 недели можно перейти на молокоподобную субстанцию. Заменители молока можно делать и самим. Ниже приводятся некоторые рецепты.

#### ***Соевое молоко***

1 чашечка (250 гр) соевой муки + 4 чашечки воды.

Смешайте и дайте смеси постоять 2 часа, затем прокипятите 20 минут, остудите и процедите. Можно немного добавить чего-то в качестве подсластителя.

#### ***Молоко из кешью***

(я делаю очень мощным блендером любое ореховое молоко)

1/2 чашечки кешью + 1 чашечка воды + 1 ч.л. меда.

Перемелите до уровня пасты, взбейте блендером с водой до однородного состояния, после этого добавьте мед и ваниль (не написано, что надо процедить, но я всегда процеживаю, жмых использую в качестве ореховой муки для выпечки по SCD рецептам).

#### ***Миндальное молоко***

5 ст.л. перемолотого, предварительно хоро-

шо промытого и высушенного миндаля+1 чашечка воды+1 ч.л. меда

Взбейте блендером с водой до однородного состояния, после этого добавьте мед.

(У миндаля очень толстая кожица, сначала я ее очищаю, для этого миндаль заливаю кипятком ненадолго, корочка легко отходит, но все равно счищаю ее руками).

#### ***Кокосовое молоко***

1 чашечка неподслащенного нашинкованного кокосового ореха + 2 чашечки воды

Замочите кокосовую стружку в воде, взбейте блендером с водой, процедите.

#### ***Ореховое молоко***

1/2 чашечки орехов + 1 чашечка жидкости.

Замочите на ночь, взбейте блендером до состояния пасты, добавьте жидкость, чтобы достичь нужной консистенции

#### ***Подсолнечное молоко***

1 чашечка семечек + 3 и 1/2 чашечки воды.

Замочите на ночь. Взбейте, пока не получится молоко. Процедите.

#### ***Кунжутное молоко***

1 чашечка кунжута + 1 и 3/8 чашечки воды

Перемелите и поставьте в холодильник. Используйте как можно скорее

#### ***Рисовое молоко***

1 чашечка сваренного коричневого риса + 1-3 чашечки воды.

Взбейте блендером до однородного состояния. Используйте с качестве заменителя молока при приготовлении выпечки.

Если вы используете готовую смесь, внимательно проверьте состав: если в ингредиентах есть ячменный сироп, значит эта смесь содержит глютен. Даже если вы решили сначала выводить только казеин, не вводите в рацион новые продукты с глютеном, этим вы только усложните себе жизнь в будущем.

Очень хорошо заменяется молочный йогурт ореховым домашнего приготовления, но если вы не планируете следовать SCD диете на постоянной основе, расходы на покупку йогуртницы и специального стартера могут показаться вам излишними.

#### ***Ореховый йогурт***

200 г цельных очищенных от шкурки ядер лесных орехов или миндаля

1 л теплой воды

3 ст. л. меда с пасеки

йогуртовая закваска, не содержащая казеина

йогуртница

мощный блендер.

Взбейте ингредиенты 10 мин. в блендере на максимальной скорости

Пропустите через марлю и добавьте йогуртовую закваску, перемешайте.

Вылейте в йогуртницу и оставьте на ночь (8-10 часов).

Поставьте в холодильник минимум на 5 часов.

Откиньте на чистую марлю примерно на полчаса.

Очень часто проблемным становится вопрос по изъятию из рациона ребенка мороженого. Могу вас обрадовать, его можно сделать в домашних условиях, причем не только GF/CF, но и SF. Базовым ингредиентом там является порошок Dari-Free. Из него же можно приготовить похожую на йогурт субстанцию Ersatz Yogurt и многие другие молокоподобные продукты<sup>24</sup>.

#### «Банановое мороженое»

2 спелых банана

1 чашечка Dari-Free powder (можно заказать на сайте <http://www.kirkmanlabs.com>, это порошок - заменитель молока на основе картофеля)

1/2 чашечки сахарной пудры

1 чашечка кипятка

2 ст.л. кокосового масла

1/2 ст.л. guar gum

2 яйца

В металлическую емкость всыпать Dari-Free и залить кипятком. Сахар взбить блендером с яйцами в отдельной емкости, после чего залить к растворенному Dari-Free. Добавить оставшиеся составляющие и снова взбить блендером. После этого поставить в морозильную камеру до полного замерзания.

Guar gum - это гуаровая смола. У нас она продается в отделах с продуктами для безглютеновой выпечки. У вас я ее в чистом виде не нахожу, но описание есть кое-где: «[http://mail.Rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://www.ayurvedaplus.ru/%2Ffood%2Fmat\\_1927.htm](http://mail Rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://www.ayurvedaplus.ru/%2Ffood%2Fmat_1927.htm)» «[http://www.ayurvedaplus.ru/food/mat\\_1927.htm](http://www.ayurvedaplus.ru/food/mat_1927.htm)»

«Среди других богатых источников растворимой клетчатки следует назвать гуаровую смолу (используется для приготовления замороженных десертов)».

Ее нужен мизер, поэтому и ее и xanthan gum люди просто заказывают из Штатов раз в пару лет небольшой пакетик. Но без этого невозможно заменить пшеничную клейковину, т.е. выпечка без таких добавок не выходит нормальная.

Xanthan gum - это ксантановая смола. Очень

близка по свойствам к гуаровой смоле. Но та используется в замороженных десертах, а эта чаще используется в выпечке.

#### Убираем глютен

Глютен на сегодняшний день есть практически в любом продукте, прошедшем промышленную переработку, поэтому единственный надежный способ избавиться от него – не использовать такие продукты, если на них нет специальной пометки об отсутствии глютена – «gluten free».

После того как из диеты выведен казеин, начинайте убирать глютен как можно быстрее. Проблема в том, что ребенок начинает «подсаживаться» на оставшийся «наркотик» (глютен) с удвоенным рвением. Чем больше вы дадите ему времени на это, тем сложнее вам будет выводить глютен из его рациона.

При выводе глютена я также советую пройти через стадию имитации. Есть прекрасные заменители для любого вида такой продукции: рисовые макароны, безглютеновый хлеб, различные безглютеновые печенье и кексы. Вы можете покупать эти продукты, а можете выпекать их и сами. Выпечка GF-деликатесов требует небольшой практики и наличия нужных ингредиентов. У вас наверняка ничего не выйдет, если вы просто будете в обычные рецепты класть рисовую муку вместо пшеничной. Но если вы будете использовать специально приготовленные смеси, то со временем все получится. Рецепты базовых GF смесей всегда есть в литературе, посвященной этому вопросу.

#### Рецепт безглютеновой смеси

Рисовая мука - 6 чашечек

Картофельный крахмал - 2 ч.

Тапиоковая мука 1 ч.

В этой муке отсутствует клейковина, в нее нужно обязательно добавлять *xanthan gum*:

- для хлеба 1 ч.л. на 1 ч. муки

- для кексов 1/2 ч.л. на 1 ч. муки

- печенье 1/4 ч.л. на 1 ч. муки

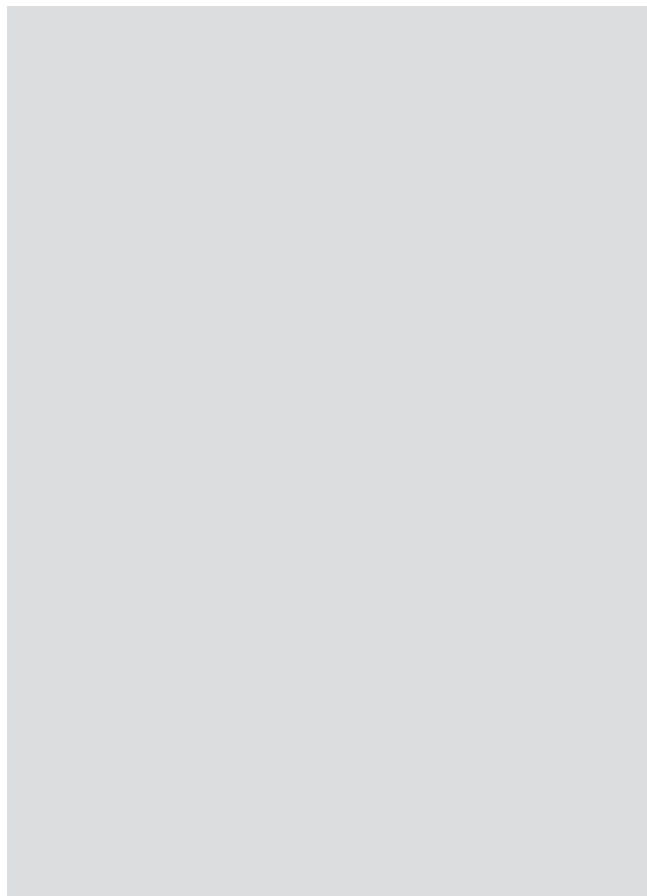
#### Второй этап.

#### Избавляемся от остальных обнаруженных у ребенка аллергенов

После вывода глютена и казеина начинается этап выявления других аллергенов. Никаких особых изощрений, чтобы вывести эти продукты, обычно не требуется. Такого привыкания, как к глютену и казеину, ни один из них не вызывает.

Больше всего хлопот доставляет замена

<sup>24</sup> Рецепты вы найдете здесь: “Cooking Vance’s Foods” <http://www.vancesfoods.com/cook.html>



составляющих в некоторых привычных рецептах. Например, убрать яйца из выпечки мне было очень нелегко, пока я не нашла рецепт заменителя яиц (1 пакетик желатина, 2 столовые ложки теплой воды, перед добавлением смешать). Также мне очень помогла информация о том, что при непереносимости кукурузы в рецептах GF смесей кукурузный крахмал легко заменяется на аррорут в соотношении 1:1. Это arrowroot. (аррорут) - белый порошок из подземных побегов или корневищ маранты, растения Южной Америки. Использование: аррорут используется как загуститель; его преимущество над крахмалом в том, что он прозрачен и не имеет никакого вкуса. У него легкая консистенция, и когда он перемешан с водой и нагрет, им можно поливать фруктовые торты и пироги для красивого блеска. [http://mail.rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://kuking.net%2F18\\_1499.htm](http://mail.rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://kuking.net%2F18_1499.htm) \t «\_blank» [http://kuking.net/18\\_1499.htm](http://kuking.net/18_1499.htm). Им в рецептах очень легко заменяется кукурузный крахмал. Кукуруза часто вызывает непереносимости, а этот заменитель никогда не вызывает проблем.

Если ребенок любит различные квашения, лучше готовьте ему их сами, потому что покупные содержат не только уксус, но и различные токсичные добавки. Приготовление ферментативных овощей в домашних условиях не зани-

мает у меня много времени. Кроме того, такие овощи дополнительный источник лактобактерий и не содержат «корма» для патогенной микрофлоры (уксуса).

### **Ферментативные овощи**

Берутся ЛЮБЫЕ овощи, трется на терке, добавляется немного чистой воды, всыпается немного закваски для йогурта, смесь накрывается марлей и держится при комнатной температуре неделю. После этого ее можно переставить в холодильник. В итоге пробиотика в сотни раз получается больше, чем вы его положили в начале.

Капуста сама содержит лактобактерии, поэтому ее можно квасить без закваски. Кроме того, капуста дает сок, а остальным овощам нужно долить воды.

### **Третий этап.**

#### **Вводим ротацию**

Как уже говорилось, вы можете ввести ротацию и раньше, тогда второй и третий этап у вас будут совмещены. Но для меня это было слишком большой нагрузкой. Недостатком при разделении мною второго и третьего этапов оказалось то, что в результате у ребенка начали возникать новые непереносимости, что приводило к все большему и большему сокращению списка используемых продуктов. Например, мой ребенок вдруг начал отказываться есть что-либо без яиц, хотя первоначально такой тяги у него не было. Пришлось срочно полностью выводить яйца из его рациона. Намучавшись вдоволь с этими бедами, я послушала доктора и ввела ротацию. Для этого я просто разделила все продукты на 4 группы, используя описанные выше принципы, и стала готовить в определенный день только из небольшого числа продуктов, которые относились по списку к этому дню. Повторить меню можно только через 4 дня.

### **Четвертый этап.**

#### **Пытаемся задействовать принципы здорового питания**

Теперь о том, к чему вы должны всегда стремиться. Не увлекайтесь долго имитационными продуктами! Эти продукты часто совершенно не отвечают требованиям здорового питания.

Всегда помните, что GF-выпечка содержит огромное количество крахмала: это подкармливает и без того разросшуюся патогенную микрофлору. Если питание ребенка основано только на такой пище, его рацион не будет сбалансирован по количеству необходимых ему питатель-

ных веществ.

Как можно скорее старайтесь перевести ребенка на родниковую воду со всех этих заменителей молока и компотов из сухофруктов. Не злоупотребляйте продуктами, прошедшими промышленную обработку. Например, сухофрукты часто содержат сульфиты в качестве консервантов. Печально, что производители часто даже не указывают их на этикетке, хотя сульфиты могут стать причиной развития у ребенка такого заболевания как астма. Кроме того, при использовании таких продуктов вы не сможете ввести ротацию: в них обычно очень много примесей.

Другие добавки, которые, несмотря на то, что они GF/CF, могут быть очень вредны для каждого из нас. Например, это - «улучшитель вкуса» MSG<sup>25</sup>; BHT, консервант, который обычно используется в хлопьях; различного рода сахарозаменители, красители и т.д. Не забывайте, что для аутиста все намного опаснее, чем для обычного ребенка. Все эти добавки и у здорового малыша нагружают пищеварительную и иммунную системы, но обычно обезвреживаются печенью и выводятся из организма, у аутиста же именно эти функции и нарушены.

Очень внимательно отнеситесь к вопросу выбора подсластителей. Часть из них просто опасна для здоровья, другая провоцирует разрастание патогенной микрофлоры. Допустимые подсластители - это мед, кленовый сироп, фруктоза, трава Стевия, Xylitol. Но большое количество сладкого всегда ведет к поведенческим проблемам и снижению иммунитета, именно поэтому сладкоежки часто болеют простудными заболеваниями.

### Общие рекомендации.

#### Рекомендации по продуктам

Для начала несколько полезных ссылок. Множество ссылок на ресурсы по заказу безмолочных продуктов собрано на сайте: «Nondairy Milk Substitutes» - <http://ourworld.compuserve.com/homepages/stevecarper/nonsubs.htm>

<http://ourworld.compuserve.com/homepages/stevecarper/nonsubs.htm>

Кроме того множество адресов по этой теме вы найдете по ссылке: «Где можно заказать GF/CF продукты» - <http://www.elinahealthandbeauty.com/forum/viewtopic.php?t=495><sup>26</sup>.

Теперь некоторые рекомендации по приобретению GF/CF продуктов. Хочу обратить ваше особое внимание на продукт **DariFree**. Это порошок на основе картофеля, используя который, вы можете за несколько минут сделать очень похожую на молоко смесь. Использование этой смеси многим позволило сделать переход с коровьего молока на нее за один день. В ней нет стимулятора MSG, красителей и прочих вредных добавок, эта смесь оценивается как низкоаллергенная. Ее нельзя использовать, только если ребенок на SCD диете, т.к. в SCD диете исключен картофель. Этот продукт производится фирмой Vance's Foods<sup>27</sup>, на их сайте вы найдете информацию об их распространителях в Европе, Канаде и Австралии.

В качестве заменителя творожной массы, сметаны и йогурта можно использовать продукцию фирмы Tofutti brands, Inc<sup>28</sup>. Их продукция содержит сою и кукурузу; даже при наличии небольшой аллергии на эти продукты, я считаю допустимым недолгое использование их в переходный период.

К сожалению, мне не удалось найти ничего в качестве безказеинового заменителя сыра. Единственный продукт, на который ссылаются как на наиболее подходящий в этом плане, это Soyimage от «Soyco Foods», он сейчас признан не подходящим под эту категорию<sup>29</sup> — в нем был найден казеин.

Собственно, сама я никогда не увлекалась особо покупкой GF продукции, потому что с самого начала была ориентирована на самостоятельную выпечку и на то, что делать это надо как можно реже.

<sup>25</sup> «MSG (Monosodium Glutamate) — это натриевая соль глутаминовой кислоты, часто добавляется в продукты питания как усилитель вкусоароматических свойств. В отличие от соли и приправ, MSG не меняет вкуса пищи, вместо этого он побуждает и усиливает вкусовые ощущения за счет увеличения чувствительности вкусовых сосочков языка. После поглощения пищи или напитка, содержащих MSG, он действует на организм по тому же принципу, что и наркотические средства». «MSG - это токсин, возбуждающий нервную систему, - химикат, который является причиной перевозбуждения клеток головного мозга, в результате чего они становятся совершенно неконтролируемыми. MSG... потенциально может нанести необратимое повреждение растущему мозгу и нервной системе». См. статьи в разделе: «Непищевые добавки» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)

<sup>26</sup> Некоторых составляющих, которые используются в приведенных здесь GF/CF рецептах, в России пока что нет. Я рекомендую вам заказывать их за границей. «Miss Roben's Inc.» - <http://www.allergygrocer.com> - это самое дешевое из всех известных мне мест, принимающих международные заказы.

<sup>27</sup> <http://www.vancesfoods.com/>

<sup>28</sup> <http://www.tofutti.com/>

<sup>29</sup> См. статью «Soyco Foods® Issues Allergy Alert Regarding Possible Trace of Milk Protein In 9,847 Cases of 100% Dairy/Casein Free Soyimage Vegan Single Slices» [http://www.fda.gov/oc/po/firmrecalls/soycofoods09\\_02.html](http://www.fda.gov/oc/po/firmrecalls/soycofoods09_02.html)



### Рекомендации по выбору продуктов

Перепроверяйте этикетки постоянно! Технология и состав продукта могут измениться со временем. К сожалению, указанные на упаковке ингредиенты не обязательно покажут вам содержание глютена, если производитель в процессе изготовления продукта использовал продукцию, содержащую глютен, от других изготовителей. В этом случае на этикетке вы увидите только общую информацию, но не состав использованных ингредиентов.

Будьте также очень осторожны с продукцией, прошедшей промышленную обработку, на этикетке которой не указано наличие глютена, но не помеченной как GF. Даже в свежемороженые овощи сейчас часто добавляют глютен. И когда-то я была совершенно потрясена, обнаружив глютен в жареных орешках. Орехи лучше покупать сырые и обжаривать их самостоятельно в духовке (~5 минут при температуре ~175C), предварительно хорошо промыв и обсушив полотенцем, чтобы избавиться от грибков и плесени. Идеально – очищать их прямо перед употреблением. Другой пример: если в процессе производства рисовых крекеров использовалась та же аппаратура, что и при производстве глютеносодержащих крекеров, то этот продукт содержит достаточно глютена, чтобы создать проблемы у чувствительного к нему человека.

Внимательно читайте, что написано на упаковке! Надпись «wheat-free», в отличие от «gluten free», не означает отсутствие глютена, она говорит только об отсутствии пшеницы. Действительно, есть люди, у которых аллергия на пшеницу, но они могут есть другие глютеносодержащие продукты (рожь, овес, ячмень). Но это не наш случай.

Не покупайте развесную муку или муку не в фабричных упаковках! Очень часто там есть микродозы других мучных продуктов, это может произойти и потому, что пшеничную муку и рисовую насыпали с помощью одного и того же совка. Кроме того, мука, насыпаемая из мешка, чаще другой содержит споры грибков, которые весьма устойчивы к высоким температурам. Продукция с пометкой GF всегда хорошо упаковывается на фабрике.

Будьте осторожны с конфетами! Краситель карамели часто содержит глютен, например. В состав многих конфет часто входят токсичные красители, ароматизаторы, загустители и пр. Широко используются часто вызывающие аллергию соя и арахис. Поскольку производители не обязаны писать все ингредиенты конфеты на ее обертке, вы никогда не знаете, что же ест ваш ребенок на самом деле.

Будьте очень осторожны со всем, что содержит алкоголь в качестве консерванта! Если он сделан из зерновых, он тоже содержит глютен. Алкоголь есть даже в детских микстурах от кашля и прочих лекарствах. Читайте этикетки – это должно стать для вас главным и неоспоримым правилом приобретения всех продуктов.

Не покупайте готовые мясные изделия без пометки GF! Используйте лучше свежее мясо. В мясные полуфабрикаты, сосиски и колбасы тоже часто добавляют дешевый наполнитель, содержащий глютен. Кроме того, все мясные продукты, которые могут храниться не в морозильной камере, содержат нитриты в качестве консерванта<sup>30</sup>.

Вы можете связаться с местным обществом больных **целиакией**<sup>31</sup> и запросить у них списки GF продуктов и специализированных магазинов вашей области, в которых их можно приобрести. Но всегда помните, что продукты из таких списков могут содержать и казеин, поэтому проверяйте обязательно их этикетки на наличие казеина.

### Рекомендации по приготовлению пищи

Если у вас в доме есть продукты из глютена и казеина, будьте очень внимательны, чтобы даже малейшие крошки не попали в еду вашего ребенка. Отнеситесь к этому достаточно серьезно, помня, что для наших детей глютен и казеин – сильнейшие яды, и даже их небольшое количество ведет к большой проблеме. Поэтому никогда не перемешивайте его и свою еду одной и той же ложкой.

Никогда не используйте один и тот же тостер для себя и ребенка – вы не сможете его полностью очистить от крошек при всем своем желании.

<sup>30</sup> Нитриты – соли азотистой кислоты HNO<sub>2</sub>. Применяют в производстве красителей, в резиновой, текстильной, металлообрабатывающей промышленности, в низких концентрациях для консервации пищевых продуктов. Исследователями США, Германии, Чехословакии, России установлено, что нитраты и нитриты вызывают у человека метгемоглобинемию, рак желудка, отрицательно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, на развитие эмбрионов.

<sup>31</sup> “Целиакия – это состояние, при котором присутствует хроническая реакция на конкретные протеиновые цепочки, часто называемые глютеном, который найден в части зерновых культур. Эта реакция приводит к поражению ворсинок в малом кишечнике, в результате чего возникает синдром пониженного всасывания (мальабсорбция) питательных веществ”. См. статью: “Часто задаваемые вопросы по целиакии” [http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac\\_FAQ.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac_FAQ.htm)

Нож, которым вы резали только что свой хлеб, должен быть тщательно вымыт, прежде чем вы его используете для приготовления GF/CF еды.

Если вы только что брали в руки глютеносодержащий продукт, вы должны их тщательно вымыть, прежде чем прикоснетесь к безглютеновой еде. В то же время не бойтесь использовать одну и ту же посудомоечную машину для своей посуды и посуды ребенка.

### Самые частые ошибки

#### Неаккуратное чтение упаковки

— Многие люди так увлекаются выискиванием глютена на упаковке, что забывают проверить продукт на содержание молочных ингредиентов.

— Людей также часто сбивает с толку название продукта, например, «Хлеб из проса», который может содержать и пшеничную муку.

— «Хлеб из камюта» может иметь пометку «wheat free», что не означает отсутствия в нем глютена.

— Рисовое молоко часто содержит сироп из ячменя, и следовательно, такой продукт не может быть GF, хотя он и CF.

#### Часто задаваемые вопросы по диете

*Вопрос:* Доктор посоветовал мне для выявления пищевых непереносимостей ввести исключительную диету. Он сказал, что я должна для этого кормить ребенка только гречкой с курятиной, но мой ребенок не станет есть такую еду!

*Ответ:* Исключительная<sup>32</sup> диета по сей день считается самым надежным путем для определения возможных пищевых непереносимостей. Но специалист, знакомый с проблемой аутизма, никогда не посоветует вам использовать эту методику, потому что это просто нереально.

*Вопрос:* Содержат ли кисломолочные продукты казеин?

*Ответ:* Да! Казеин - это молочный белок. В кисломолочных продуктах он «створаживается», т.е. частично переваривается, что позволяет его легче усваивать, но он никуда не девается. В отличие от казеина, лактоза — молочный сахар - в кисломолочных продуктах, как правило, отсутствует. В безлактозном молоке казеин всегда присутствует.

*Вопрос:* SCD диета содержит рецепты с козьим йогуртом. Это означает, что мы тоже можем использовать его?

*Ответ:* Вы не можете использовать продукты, содержащие казеин, несмотря на то, что в классическом варианте SCD диеты такие продукты допускаются. SCD диета первоначально была ориентирована на проблему целиакии, именно поэтому она допускает присутствие казеина.

*Вопрос:* Как быстро выводятся глютен и казеин из организма?

*Ответ:* Считается, что глютен полностью выводится из организма за 4 месяца, казеин за 1 месяц. Но есть информация, что даже через 8 месяцев тесты все еще показывают следы пептидов в моче.

*Вопрос:* Какие ферменты вы советуете ввести?

*Ответ:* Обычно используют продукты специализированных фирм «Houston Nutraceuticals Inc»<sup>33</sup> или «Kirkman Labs»<sup>34</sup>. Выбор бренда крайне важен. Если вы используете другую марку и не видите результата от терапии, скорее всего, это результат неправильного выбора препарата.

*Вопрос:* Может ли использование ферментов заменить диету?

*Ответ:* Использование ферментов не может заменить диету! Это ошибочное мнение, которое опровергли исследования, проведенные в ARI<sup>35</sup>.

*Вопрос:* Мой ребенок не хочет жевать мясо, как мне быть?

*Ответ:* У меня была точно такая же проблема. Варите мясо, измельчайте его и подмешивайте его в ту еду, которую ваш ребенок соглашается есть.

*Вопрос:* Мой ребенок не ест привычную нам еду. Не могу же я кормить его протертой пищей всю жизнь!

*Ответ:* Не стоит бороться с ним, заставляя есть то, что приятно на ваш вкус. У вашего ребенка совершенно другой уровень чувствительности, он не может есть обычную еду. Он хочет есть все в виде пюре — делайте ему пюре, но подмешивайте туда то, что вы считаете нужным. Подстраивайтесь под него, не переживайте, **это не навсегда. Изменится уровень чувствительности малыша, изменятся и его вкусы. Это произойдет**

<sup>32</sup> Целью является исключение всех продуктов, которые наиболее вероятно вызывают проблемы, с последующим вводом их обратно в рацион.

<sup>33</sup> <http://www.houstonni.com/>

<sup>34</sup> <http://www.kirkmanlabs.com>

<sup>35</sup> Информация из лекции “The Role Of Digestive Enzymes In Autism Therapy” Jon B. Pangborn, Phd, Ccn. DAN! Conference 2005, Boston.

**нескоро, но это обязательно произойдет.**

*Вопрос:* Как долго ждать результатов диеты?

*Ответ:* Обычно первые 3 месяца родители учатся вводить диету, делают ошибки и приобретают опыт. Как правило, первые результаты приходят через 6–7 месяцев.

*Вопрос:* У моего ребенка плохой стул, о чем это говорит?

*Ответ:* Стул говорит очень о многом, не успокаивайтесь, пока вы не увидите коричневый, хорошо сформированный стул без наличия непереваренных кусочков пищи. Если у ребенка жидкий стул и/или с кусочками пищи – вероятно, у него аллергия на какие-то продукты и он плохо усваивает пищу. Если у ребенка запоры, это может быть проявлением дефицита ферментов, замедленной функции щитовидной железы, печени или наличия токсинов.

*Вопрос:* Если выполнять все, что вы советуете, ребенка вообще будет нечем кормить. Да и не станет мой ребенок есть такую еду.

*Ответ:* В этом мире есть гармония. Когда вы сможете посадить ребенка на GFCF диету, он будет питаться куда разнообразнее и не будет уже так, как раньше, зависеть от определенной еды. Быть может, вам придется начать диету всего с нескольких продуктов, но постепенно, с восстановлением функции кишечника и изменением уровня чувствительности ребенка, его вкусы и возможности есть определенную пищу будут меняться. Вы сможете со временем расширить рацион и дать ему еду более подходящую – под названием «здоровая пища». Главное, не сдавайтесь, со временем все получится, и вы увидите, как ваш малыш начнет быстро выздоравливать.

*Вопрос:* Как долго нужно держать диету?

*Ответ:* Совет доктора McCandless следующий: до тех пор пока у ребенка есть симптомы аутизма, он не в состоянии переварить сложные протеины, поэтому GFCFSF диета такому ребенку совершенно необходима.

## Резюме

1. Русскоязычных интернет-ресурсов, литературы и групп поддержки родителей с информацией о диете для аутистов на сегодняшний день крайне мало, но если вы владеете английским, то найдете на этом языке массу полезной информации такого рода.

2. Независимо от того, аутист ваш ребенок или нет, в его диете всегда должны учитываться основные принципы здорового питания.

3. Но для аутистов придерживаться только этих принципов недостаточно, поэтому в зави-

## В аутизме у детей виноваты стрессы

*Женщины, которые перенесли сильный стресс, вызванный потерей близкого человека, работы или сильным испугом на 24–28-ой неделе беременности, могут иметь больший шанс родить ребенка, страдающего аутизмом, считают исследователи Медицинского Центра Государственного Университета Штата Огайо.*

*На ежегодной встрече Общества Нейронауки в Сан-Диего доктор Дэвид Беверсдорф, невропатолог из Медицинского Центра Государственного Университета Штата Огайо и ведущий исследователь этого проекта, сообщил относительно результатов изучения 188 женщин, детям которых был поставлен диагноз – аутизм. Исследование показало, что эти женщины в большинстве своем испытали сильный стресс на 24 – 28-ой недели беременности.*

*Ученые изучали генетический код болезни в течение многих лет, но теперь имеется свидетельство, что аутизм также связан с внешними факторами, типа внутриутробного стресса плода. Беверсдорф и его коллеги опросили матерей обо всех стрессовых ситуациях, которые произошли с ними во время беременности. Опрашивались матери детей, страдающих аутизмом, 212 женщин, имевших нормальных детей и 92 женщины, у которых дети были с синдромом Дауна.*

*Для сравнения исследователи использовали стандартную психологическую оценочную шкалу – Social Readjustment Rating Scale, чтобы оценить воздействие стресса на женщин и их ребенка. Основной по силе стресс был определен в виде потери любимого человека или потери важной работы. Число женщин, испытавших сильный стресс на этапе 24–28-ой недели беременности, было в два раза больше в той группе, у которых дети страдали аутизмом. Беверсдорф и его коллеги полагают, что их исследование поддерживает более ранние теории о том, что стресс на определенных этапах беременности может привести к структурным изменениям в мозге у ребенка, которые связаны с аутизмом.*

*Время стрессовых событий совпадает с периодами развития у эмбриона мозжечка (ключевая часть мозга, который является структурно отличным у детей, страдающих аутизмом). Аутизм – неврологическое заболевание, которое имеет тенденцию проявляться*

на ранних этапах (до трех лет) развития ребенка. Эти дети имеют проблемы общения с другими, задержку в развитии языковой речи и развивают узкий и повторный набор поведенческих навыков. Эти стереотипы поведения остаются с ребенком на его будущую жизнь.

Источник: <http://www.medicus.ru/>

симости от состояния ребенка и подбирается его индивидуальная диета.

4. Эта диета всегда будет безглютеновая и безказеиновая, она всегда будет учитывать индивидуальные пищевые непереносимости данного ребенка, кроме того, в отдельных случаях может понадобиться введение специальной углеводной диеты. В случае возникновения новых пищевых аллергий, дополнительно вводят ротационную диету.

5. Для того чтобы изменить рацион ребенка,

который в принципе не хочет ничего в жизни менять, используются определенные приемы: метод имитации; метод постепенного подмешивания; а также временное замещение более сильных аллергенов более слабыми. Все эти методы дают возможность сделать переход на диету постепенным, безболезненным.

6. Рекомендуется вводить диету не в один день, а поэтапно, работая в данный момент над определенными проблемами: первый этап - избавляемся от глютена и казеина; второй этап - избавляемся от остальных обнаруженных у ребенка аллергенов; третий этап - вводим ротацию; четвертый этап - пытаемся задействовать принципы здорового питания.

7. Подбор диеты и практика правильного ее поддержания требуют какого-то времени. Обычно в этот период возникают ошибки, которые нужно суметь распознать и сделать из них необходимые выводы. Но после того как диета уже устоялась, придерживаться ее уже не особенно сложно.

#### *Использованная литература:*

1. «*Special Diets for Special Kids*» by Lisa S. Lewis, Ph.D.
2. «*Special Diets for Special Kids Two*» by Lisa S. Lewis, Ph.D.
3. «*Unraveling the Mystery of Autism and Pervasive Developmental Disorder : A Mother's Story of Research & Recovery*» by Karyn Seroussi
4. «*Children With Starving Brains: A Medical Treatment Guide for Autism Spectrum Disorder, Second Edition*» by Jaquelyn McCandless, MD
5. «*Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet*» by Elaine Gloria Gottschall
6. «*5 Years Without Food: The Food Allergy Survival Guide: How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health*» by Nicolette M. Dumke
7. «*Diet and Nutrition: A Holistic Approach*» by Rudolph Ballentine, MD
8. «*Transition to Vegetarianism*» by Rudolph Ballentine, MD
9. «*Food Allergies and Food Intolerance: The Complete Guide to Their Identification and Treatment*» by Jonathan Brostoff, Linda Gamlin
10. «*Enzymes for Autism and other Neurological Conditions*» by Karen L. Defelice
11. «*Healing the Planet One Patient at a Time*» by J. Krop, MD