

# Правильная диета при аутизме

**МАЦНЕВА Е.М.**

## Обоснование необходимости диеты

### Введение

Аутизм - это не просто болезнь, скорее, его можно сравнить с запутанным клубком самых разнообразных проблем. Правильно подобранная диета для аутиста, на мой взгляд, это именно та ниточка, потянув за которую, можно постепенно распутать весь клубок. Обоснованию этой точки зрения и посвящена первая часть статьи, во второй будет рассказано, как правильно ввести специальную диету.

Правильное питание крайне необходимо аутистам, но, к сожалению, у некоторых людей создается ложное впечатление о волшебных лечебных свойствах диеты как таковой. В результате они ожидают от нее слишком много (полного излечения ребенка, например). Не дождавшись быстро нужного им результата, такие люди бросают диету, даже несмотря на ощутимый прогресс у ребенка. К еще большему сожалению, у другой категории людей создается не менее ложное впечатление о ее полной бесполезности. Как правило, такие родители имеют детей, проблемы которых не слишком остры. Они, если и пытаются ввести диету, то делают это крайне неаккуратно, допуская массу ошибок. Хотя именно у этой категории детей можно с большой вероят-

ностью рассчитывать на полное выздоровление. Наиболее же правильное понимание проблемы, с моей точки зрения, заключается в том, что диета не излечивает от аутизма, но она во многих случаях позволяет помочь ребенку максимально использовать его потенциал. Даже если у ребенка, соблюдающего диету, полностью исчезают все симптомы аутизма, как правило, его нельзя перевести обратно на привычное питание без риска возврата симптомов аутизма.

Тем не менее, как вы увидите, с помощью питания ребенок может начать прогрессировать просто сказочными темпами. К сожалению, нет единого правила, и все индивидуально в каждом конкретном случае, и сроки появления результатов от введения диеты тоже индивидуальны.

У некоторых детей с легкой формой аутизма результат может быть замечен через пару недель. Но даже если вы не видите изменений в состоянии ребенка через месяц после начала “эксперимента”, не сомневайтесь: результаты непременно будут. Если же вы не видите никаких результатов через 2-3 месяца, проверьте: все ли вы делаете правильно, и посоветуйтесь с теми, кто уже успешно ввел эту диету своему ребенку. И если ошибок нет, вам следует рассмотреть введение дополнительных терапий. Быть может, в вашей ситуации введения только лишь диеты просто недостаточно.

Чтобы понять, почему же диета помогает аутистам и почему она им совершенно необходима вне зависимости от уровня прогресса на ней ребенка, нужно немного отвлечься от вопросов питания.

### Механизм действия диеты.

#### Как дети становятся аутистами

Как было недавно показано<sup>1</sup>, причиной возникновения аутизма часто является отравление



<sup>1</sup>В основу этих рассуждений положены недавние результаты исследований Autism Research Institute (ARI). На основе этих исследований учеными ARI был составлен DAN! (Defeat Autism Now!) протокол – общая схема биомедицинского лечения аутизма. См. ссылку: <http://www.autismresearchinstitute.com>. Строго го-

тяжелыми металлами и, в первую очередь, ртутью, произошедшее в очень раннем возрасте<sup>2</sup>. Строго говоря, это обычно этилртуть и метилртуть - органические соединения ртути. Оба соединения (см. сноски 3, 4) более токсичны, чем обычная ртуть<sup>5</sup>.

Попадая в организм ребенка, ртуть может быть выведена из организма с мочой или стулом, если выделительные системы хорошо работают. Если есть какой-то сбой в процессах детоксикации, она частично или полностью задерживается, оседая в тканях и костях, повреждая в первую очередь нервы и мозг.

Главным источником отравления являются вакцины, содержащие соединение ртути тимеросал в качестве консерванта. До последнего времени дети в Соединенных Штатах, например, получали с вакцинами **187,5 микрограмма** органической ртути в течение первых шести месяцев жизни<sup>6</sup>. И это несмотря на то, что об опасности таких прививок известно уже достаточно давно<sup>7</sup>. Согласно лимитам «безопасности», установленным Агентством по защите окружа-

щей среды США (EPA), новорожденный может получить **не более 0,1 микрограмма** соединений ртути. В вакцине от гепатита, которую прививают почти каждому ребенку в родильном доме, до недавнего времени содержалось **12,5 мкг**<sup>8</sup>.

Последние исследования доказали, что пик распространения аутизма далеко не случайно совпадает с пиком введения массовой вакцинации. Недавнее ограничение применения ртутьсодержащих вакцин в штате Калифорния привело к снижению появления новых случаев аутизма на 25%<sup>9</sup>, что является прямым доказательством связи вакцинации с распространением аутизма.

Все больше вакцин вносится в план обязательной вакцинации, все чаще они делаются новорожденным детям, в результате чего с каждым годом фиксируется все больше новых случаев аутизма. Статистика по США показывает страшную цифру: 1 аутичный ребенок на 130-160 детей в зависимости от штата! 300 тысяч только официально зарегистрированных аутистов в США. Статистика двадцатилетней давности была

взята, аутизм возникает на основе генетической предрасположенности к различным повреждающим агентам (тяжелым металлам, вирусам, токсинам в окружающей среде и продуктах питания, т.п.). Но поскольку его наиболее частой причиной считается отравление тяжелыми металлами, в данной статье мы рассмотрим только эту тему.

<sup>2</sup>См. статью: “Виды лечения при отравлении ртутью и другими тяжелыми металлами аутизма и родственных ему расстройств: согласованная позиция”. Autism Research Institute - [http://www.elinahealthandbeauty.com/Treatment\\_Options\\_for\\_Mercury.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Treatment_Options_for_Mercury.htm)

<sup>3</sup>Ресурс – вакцины, большая часть современных вакцин содержит ртутный консервант – тимеросал. См. статью “Обзор информации по связи между мертиолятом и аутизмом”, д-р Дэвид Гейер [David A. Geier] и Марк Гейер [Mark R. Geier]: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/opinions/mercury-v.htm>

<sup>4</sup>Ресурс – современные морепродукты, см. статью: “Ртуть, не идущая из головы”, д-р Дональд Миллер [Donald W. Miller]: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/miller.htm>

<sup>5</sup>“Болл и др. из FDA сообщили: “Так как действие более высоких доз мертиолята приводит к отравлению, сравнимому по результатам с теми, которые наблюдаются после действия высоких доз метилртути, и в связи с химической сходностью этих двух соединений, резонно считать, что токсичность низких доз метилртути и этилртути одинакова”. См. статью: “Обзор информации по связи между мертиолятом и аутизмом” д-ра Дэвида Гейера [David A. Geier] и Марка Гейера [Mark R. Geier] - <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/opinions/mercury-v.htm>

<sup>6</sup>См. статью: “Ртуть, вакцины и медицина” д-ра Марка Сиркуса [Mark A. Sircus]: <http://homeoint.org/kotok/vaccines/mercury.htm>

<sup>7</sup>См. статью: “Смертельный иммунитет” Роберта Кеннеди [Robert F. Kennedy]: [http://www.autismwebsite.ru/Vaccination.htm#true\\_about\\_vaccination](http://www.autismwebsite.ru/Vaccination.htm#true_about_vaccination)

<sup>8</sup>См. статью: “Thimerosal in Childhood Vaccines, Neurodevelopment Disorders, and Heart Disease in the United States”, Mark R. Geier, M.D., Ph.D. David A. Geier: <http://www.jpands.org/vol8no1/geier.pdf>

<sup>9</sup>См. статью: “Early Downward Trends in Neurodevelopmental Disorders Following Removal of Thimerosal-Containing Vaccines”, David A. Geier, BA, and Mark R. Geier, MD, PhD, Journal of American Physicians and Surgeons, vol 11, no 1, Spring, 2006/:

<http://www.a-champ.org/documents/geier%20Early%20Downward%20Trends%20JAPS%203-1-06.pdf>

другой – 4-5 случаев аутизма на 10 000 детей. А ведь до применения тимеросала в вакцинах, 70 лет назад, об аутизме вообще не слышали. Это загадочное заболевание было впервые описано спустя несколько лет после начала использования ртутного консерванта в детских вакцинах<sup>10</sup>.

Источником отравления плода может быть и Rhogam (25мкг ртути) - иммуноглобулин, вводимый беременной женщине, имеющей отрицательный резус-фактор (Rh), для предотвращения последующих выкидышей. Еще недавно Rhogam вводили сразу после родов, сейчас – в середине беременности<sup>11</sup>.

Есть еще один источник отравления ртутью ребенка в раннем возрасте - амальгамовые пломбы мамы. Такие пломбы еще называют «серебряными», хотя их правильнее называть ртутными, т.к. в составе амальгамы только 35% серебра, а ртути же - 50%<sup>12</sup>. Амальгамовые пломбы, несмотря на их признанную опасность<sup>13</sup>, все еще часто ставят в Канаде, в Соединенных Штатах и в России. В США ставят 1 млн. амальгамовых пломб ежегодно. При этом только одна средняя амальгамовая пломба высвобождает 10-17 микрограмм ртути в день. Ртуть, содержащаяся в амальгаме, неорганическая. Она менее токсична, чем ртуть в вакцинах, но ситуация усугубляется тем, что она постоянно поступает через кровь матери к плоду, который в 5-10 раз более чувствителен к ртути, чем новорожденные дети. За беременность сама мама получает до 4590 мкг ртути только из одной амальгамовой пломбы! (См. сноски 14, 15).

Кроме того, дополнительную дозу ртути и других тяжелых металлов дети могут получить и из других источников. Известно, что морепродукты в настоящее время содержат высокую

концентрацию ртути. Беременным женщинам еще пять лет назад FDA (Департамент контроля лекарств и пищевых продуктов США) не рекомендовал есть рыбу чаще одного раза в неделю, сейчас ее советуют вовсе исключить из питания на весь период беременности. Промышленные отходы, пестициды, различные синтетические материалы, косметика и медикаменты тоже могут содержать ртуть<sup>16</sup>.

Помимо ртути ребенку угрожают и другие тяжелые металлы – свинец, кадмий, алюминий и т.д. Самый значительный источник свинца в России – это бензин (выхлопные газы), белила и водопроводная вода. Использование свинцового стекла (хрусталя) в обиходе также может вести к отравлению свинцом. Основной источник алюминия – старая кухонная посуда, некоторые лекарства, в том числе и вакцины. Кадмий, мышьяк и свинец высвобождаются в большом количестве при сгорании угля и древесины, при курении.

Нужно помнить и о том, что тяжелые металлы - жирорастворимые, поэтому, если организм не способен их полноценно выводить, то с годами они могут накапливаться в жировых тканях и костном мозге, отравляя весь организм.

Чем же грозит вашему ребенку высокий уровень тяжелых металлов в организме? Конечный эффект зависит не только от общей суммарной «дозы» всех полученных токсинов, но и от скорости их аккумуляции и от качественного состава, поскольку некоторые металлы (ртуть и свинец, например) способны усиливать токсический эффект друг друга.

Невозможно заранее предугадать, сколько же токсинов конкретный ребенок “набирает” за тот период жизни, который сейчас считается

---

<sup>10</sup>См. статью: “Виды лечения при отравлении ртутью и другими тяжелыми металлами аутизма и родственных ему расстройств”. [http://www.elinahealthandbeauty.com/Treatment\\_Options\\_for\\_Mercury.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Treatment_Options_for_Mercury.htm)

<sup>11</sup>См. ссылку 8.

<sup>12</sup>См. статью: “Ртуть, не идущая из головы” д-ра Дональда Миллера [Donald W. Miller]: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/miller.htm>

<sup>13</sup>“Токсичность ртути: генетическая предрасположенность и синергические эффекты”, проф. д-р Бойд Э. Хейли [Boyd Haley]: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/opinions/haley.htm>

<sup>14</sup>Информация из лекции “Minimizing The Risks For Future Pregnancies” Stuart Freedenfeld, MD, DAN! Conference 2005, Boston. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

<sup>15</sup>См. статью: “Токсичность ртути: генетическая предрасположенность и синергические эффекты” проф. д-р Бойд Э. Хейли [Boyd Haley] - <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/opinions/haley.htm>

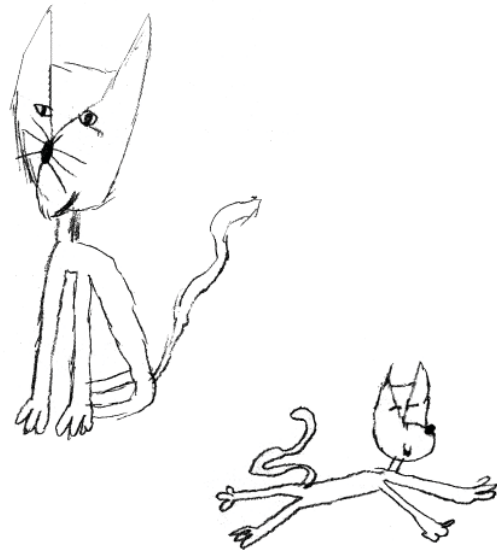
<sup>16</sup>“Toxics A to Z: A Guide to Everyday Pollution Hazards” by John Harte, Cheryl Holdren, Richard Schneider, Christine Shirley.

критическим для развития аутизма<sup>17</sup>. Во многом это зависит от воли случая, потому что при этом работает целая цепочка составляющих. Среди них возраст, пол и вес ребенка<sup>18</sup>; наследственный недостаток ферментов или определенных генов, отвечающих за детоксикацию; частота применения антибиотиков, нарушающих состав здоровой микрофлоры и снижающих способность тела выводить токсины, и многое другое.

Общая полученная доза тяжелых металлов, наследственность ребенка, возможности его противостоять токсинам и определяют вероятность развития и тяжесть заболевания. Именно поэтому аутизм представляет собой спектр состояний - от мягкой формы, когда человек может относительно нормально функционировать и общаться, до глобального аутизма, инвалидизирующего ребенка на всю жизнь. Именно поэтому вы не найдете двух совершенно одинаковых аутистов, они все очень и очень разные. Самая выраженная степень глобального аутизма характеризуется постоянными регрессами: такой ребенок к 10 годам находится на более низком уровне развития, чем в момент установления диагноза.

Известно и множество других проблем, преимущественно неврологических, которые часто не считаются самостоятельными заболеваниями, но имеют ту же причину — отравление тяжелыми металлами. Выше я говорила только о влиянии полученной ребенком ртути на развитие у него аутизма в наиболее критическом возрасте. Но в реальности осевшая в организме ртуть создает проблемы в любом возрасте, и у взрослых тоже, просто это иные проблемы.

Я говорю обо всем этом так подробно только для того, чтобы вы поняли основную идею: различные проблемы поведения, обучения, гиперактивности, дефицита внимания, задержки речевого развития, заикание, трудности, связанные с формированием моторики, и многие другие<sup>19</sup> могут иметь одну причину - отравление тяжелыми металлами. Именно поэтому опи-



санная в этой статье диета помогает не только аутистам. Известны многочисленные случаи, когда у детей прекращались приступы астмы и эпилептические припадки, нормализовывалось поведение и улучшались возможности обучения после введения описываемой далее диеты<sup>20</sup>.

### Последствия отравления ртутью

“Существует список проблем, которые может создать наличие в организме токсичного металла. Этот список включает аутоиммунные состояния, дисбактериоз, аллергии, пищевые непереносимости, желудочно-кишечные и неврологические проблемы... Ртуть нарушает функцию мозга, процесс сульфатации, уровень глюкозы, баланс минералов, поражает ферменты, жирные кислоты, аминокислоты, детоксикацию и т.д.”<sup>21</sup>

Непонятно и сложно с первого взгляда, правда? Два года назад я, читая эти строки, тоже ничего не понимала, а перечитав их год спустя, просто похолодела от ужаса, потому что мне стало ясно, что именно эти проблемы и могут быть причиной ВСЕХ симптомов аутизма. Приведу более наглядное сравнение: представьте себе мир, в котором все, что было сделано из желе-

<sup>17</sup>По статистике аутизм чаще развивается у ребенка до 3-х лет.

<sup>18</sup>“Маленькие дети, у которых мозг находится в стадии развития, а также мужчины, являются более восприимчивыми к определенной дозе ртути благодаря тому, что тестостерон усиливает ее нейротоксичность”. См. статью: “Ртуть, не идущая из головы” д-ра Дональда Миллера [Donald W. Miller]: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/miller.htm>

<sup>19</sup>См. статьи в разделе: “Отравление тяжелыми металлами и проблемы, связанные с ним”. [http://www.elinahealthandbeauty.com/Symptoms\\_Of\\_Heavy\\_Metal\\_Toxins.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Symptoms_Of_Heavy_Metal_Toxins.htm)

<sup>20</sup>Частная переписка с родителями.

<sup>21</sup>“Enzymes for Autism and other Neurological Conditions The Practical Guide for Digestive Enzymes and Better Behavior” by Karen L. DeFelice.



за, вдруг стало обладать свойствами пластмассы. Самолеты, поезда, автомобили, железные дороги, каркасы зданий, опоры мостов, бытовые приборы, станки, в общем, - все. С виду все это осталось таким же, но ничего не работает, как раньше. Все рушится, рассыпается и ломается при малейшей нагрузке. Это именно то, что происходит с ребенком-аутистом. Он похож на других детей, его обычные тесты в норме, но в организме при этом все работает ненормально. Ситуация тем хуже, чем выше полученная доза токсинов.

Говоря другими словами: ртуть и другие тяжелые металлы, оседая в организме, внедряются в структуру белков, ДНК, блокируя основные системы жизнеобеспечения организма. Какая же лавина проблем следует после отравления организма ртутью, вы очень скоро поймете. Хотя здесь мы рассмотрим только ту ее часть, которая поможет понять действие диеты и натуропатических добавок.

Обратите внимание на очень важный момент, указанный выше: ртуть, попадая в организм, **выводит из строя ферменты** (сноска 21). Давайте подробнее остановимся на ферментах, потому что они имеют самое непосредственное отношение к теме этой статьи. Ферменты в нашем организме участвуют в пищеварительном процессе, в процессах антиоксидации и детоксикации, они обязательны в реакциях, отвечающих за построение новых тканей, за обмен веществ, мелкую моторику, двигательную активность, за мышление, память, внимание, за иммунитет и все остальные процессы жизнедеятельности. Тяжелые металлы и, в первую очередь, ртуть выводят из строя все эти важные процессы, напри-

мер, **антиоксидационные процессы** организма<sup>22</sup>. В результате этого отравление тяжелыми металлами может привести ко многим неизлечимым заболеваниям, например, раку<sup>23</sup>.

Что же такое фермент? Фермент – это катализатор в биохимических реакциях, он обеспечивает протекание биохимических процессов, регулируя их скорость и эффективность. Фермент – это очень сложный белок, в нем всегда есть ключевой ион металла (например, цинк, медь, железо, селен), без которого фермент не работает. Возможно, что при аутизме в пораженных ферментах место ключевого иона занимает ртуть, после чего они переходят в нерабочее состояние. Их функцию можно восстановить, полностью или частично, с помощью выведения ртути из организма<sup>24</sup>.

Чем же нам грозит нехватка ферментов? Повторю: все биохимические реакции в организме протекают с их участием, все, что мы делаем, - ходим, говорим, улыбаемся, едим, - возможно только благодаря работе ферментов. Без них все процессы жизнедеятельности будут происходить в тысячи раз реже, хаотично, только тогда, когда нужные молекулы столкнутся случайным образом. Без ферментов одна и та же реакция потребует намного больших затрат энергии, например, чтобы осуществить реакцию гидролиза сахарозы, в результате которой образуется глюкоза и фруктоза, без участия катализатора требуется 32000 кал. Если же в процесс включается фермент *фруктофуранозидаза*, то необходимая энергия активации снижается до 9 400 кал. Таким образом, если у ребенка поражена эта группа ферментов, в числе прочего он будет иметь **проблемы формирования моторики и, как част-**

---

<sup>22</sup>“Оксидация - это биохимический процесс, который генерирует свободные радикалы. Эти свободные радикалы могут поражать ткани организма, особенно кишечник и мозг. К счастью, наш организм имеет антиоксидантную систему, которая может противостоять этим повреждениям”. См. статью: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Building\\_Blocks.htm#Антиоксиданты](http://www.elinahealthandbeauty.com/Building_Blocks.htm#Антиоксиданты)

<sup>23</sup>“...тяжелые металлы обладают канцерогенным действием. По данным Международного агентства по изучению рака IARC для человека канцерогенными являются соединения мышьяка (рак легких и кожи), хрома (рак легких и верхних дыхательных путей), никеля (Ni) (группа 1) и кадмия (рак предстательной железы) (группа 2Б). Канцерогенными для животных и потенциально опасными для человека признаны соединения свинца (Pb), кобальта (Co), железа (Fe), марганца (Mn) и цинка (Zn) [Биогеохимические основы экологического нормирования. М.:Наука.1993]. Данные о канцерогенном влиянии многих химических элементов в настоящее время изучаются и дополняются”. См статью: “О токсической роли тяжелых металлов” В.А. Диордица, биофизик. <http://www.infmed.narod.ru/TojMet.htm>

<sup>23</sup>Например, в “Great Smokies Diagnostic Laboratory”, у которой есть представительство в Москве и Киеве. См. вебсайт: <http://www.gsdl.com>

<sup>24</sup>“Enzymes for Autism and other Neurological Conditions The Practical Guide for Digestive Enzymes and Better Behavior” by Karen L. DeFelice.

ный случай этой проблемы, - задержку формирования речевых навыков. Именно эти проблемы часто присутствуют у аутистов, но далеко не все понимают, что проблемы такого рода у детей-неаутистов имеют ту же природу, и следовательно, им тоже может помочь рекомендуемая нами диета.

Вследствие поражения ферментативной функции организма **снижается и иммунитет**, т.к. иммуноглобулины - это белки, связанные с ферментами. Все живые клетки внутри имеют как бы «маленький химический заводик», и отсутствие ферментов приведет к тому, что клетки, например, лимфоциты – хелперы или киллеры, будут выполнять свою функции не в полном объеме или не выполнять вообще.

С ферментами связана еще одна проблема аутистов – вывод токсинов из организма. Токсины в сегодняшнем мире окружают нас на каждом шагу, поэтому состояние ребенка, который их накапливает, постоянно ухудшается. Это не обязательно регресс, но прогресс в развитии ребенка может быть медленным или вообще отсутствовать. Кстати, именно поэтому часто говорят о проблеме вакцинации как о базовой для развития аутизма: с вакциной ребенок получает первую большую порцию высокотоксичных металлов, с которой он не в состоянии справиться полностью, так как эти металлы выводят из строя внутреннюю систему противостояния всем токсинам.

Ртуть, кроме того, негативно действует на синтез гормонов. Две распространенные гормональные проблемы при аутизме - секреция инсулина, осуществляющего сахарный баланс, и гормона щитовидной железы, ответственного за все процессы метаболизма. Нарушение синтеза серотонина<sup>25</sup>, гормона «удовольствия», отвечающего за настроение и аппетит, приводит к частому развитию у аутистов депрессии. Это ведет и к снижению синтеза гормона мелатонина, отвечающего за сон и образующегося из серотонина ночью. В итоге аутисты испытывают часто

проблемы и с настроением, и с аппетитом, и со сном...

### Тестирование на наличие тяжелых металлов

Определить концентрацию всех тяжелых металлов в организме человека возможно, но эти тесты сделать можно пока только в нескольких лабораториях, хотя все они работают дистанционно<sup>26</sup>. Обычные тесты, которые проводились раньше, имеют низкий уровень чувствительности и малоинформативны.

Оценка наличия металлов производится с помощью анализов мочи и стула. В определенных случаях перед тестом может быть проведена «провокация» с помощью хелаторов DMSA или DMPS для стимуляции выделения тяжелых металлов, осевших в тканях ребенка.<sup>27</sup>

Возвращаясь к функции ферментов, необходимо разобраться с особенностями переваривания пищи аутистами. Самые проблемные для расщепления ферментами продукты питания – это белки, сложные молекулы-гиганты, как их еще называют. В их переваривании участвуют несколько разных ферментов, каждый из которых ответственен за свой «участок» работы. Практически все аутисты имеют недостаточное количество ферментов, расщепляющих молекулы белков клейковины зерна и молока - глютена и казеина. Есть и другие белки, вызывающие у аутистов проблемы с перевариванием: белки кукурузы, сои, яйца и т.д.

Но почему же из общего ряда выделяют именно проблему с глютенем и казеином - спросите вы? Потому что именно они являются наиболее сложными из всех белков, которые поступают в наш организм с пищей, именно их недопереваренные кусочки, пептиды, являются наиболее агрессивными и создают больше всего проблем. Попадая с кровью в мозг, они действуют подобно наркотикам - опиатам<sup>28</sup>. Поэтому людям, не утилизирующим глютен и казеин, так тяжело отказаться от употребления содержащих их про-

<sup>25</sup>Серотонин часто называют «гормоном счастья», он вырабатывается в организме в моменты экстаза, его уровень повышается во время эйфории, при шизофрении и понижается во время депрессии. 90% серотонина вырабатывается в стенке тонкого кишечника и аккумулируется в тромбоцитах крови. Он синтезируется из незаменимой аминокислоты триптофан.

<sup>26</sup>См. статью «Autistic enterocolitis»: [http://bibleocean.com/OmniDefinition/Autistic\\_enterocolitis](http://bibleocean.com/OmniDefinition/Autistic_enterocolitis).

<sup>26</sup>Например, в «Great Smokies Diagnostic Laboratory», у которой есть представительство в Москве и Киеве. См. вебсайт: <http://www.gsd.com>

<sup>27</sup>DMSA и DMPS – хелаторы. Это химические соединения, позволяющие поднять тяжелые металлы и вывести их из организма с мочой или калом.

<sup>28</sup>В последнее время DAN! доктора все чаще добавляют к глютену и казеину еще и соевый белок.

дукты. При этом ими движут те же причины, что и наркоманами, — они ищут повторения состояния «кайфа». А ведь весь рацион детского питания обычно строят вокруг молочного и мучного.

Теперь перейдем к рассмотрению последствий указанных выше проблем.

### Несколько слов о работе кишечника

Всем известно, к каким страшным последствиям может привести поражение кожного покрова: ведь кожа — это вторые легкие, а без воздуха мы не можем жить дольше, чем несколько минут. Но о поражении стенки кишечника в связи с общими заболеваниями почему-то очень мало говорят, хотя последствия этого поражения могут быть очень и очень серьезными. Без пищи мы ведь тоже не можем жить, просто недостаток воздуха мы ощущаем намного быстрее.

Наш организм — сложнейшая биологическая машина, ей нужно топливо и сырье — набор определенных питательных веществ, чтобы работать, расти, развиваться и восстанавливаться. На 99% — это белки, жиры и углеводы, оставшийся 1% — это витамины, минералы и пр. Дефицит нужных питательных веществ на протяжении длительного периода времени опасен для любого человека и обязательно приведет к серьезным болезням. Отсутствие полного набора питательных веществ в организме ребенка еще более опасно: он не сможет нормально расти, его мозг и все системы жизнеобеспечения не смогут нормально развиваться. Нарушение процессов пристеночного переваривания и всасывания в кишке — важное звено в развитии многих состояний аутистического спектра.

Поражение слизистой оболочки кишечника — общая проблема почти для всех аутистов. Не верьте докторам, которые будут вас убеждать в отсутствии такой проблемы. Она существует, ее реальность уже доказана исследованиями, известными большинству родителей аутистов, проведенными доктором Andrew Wakefield, описавшим гистологическую картину поражения стенки кишки, которая так и называется «аутичный колит»<sup>29</sup>.

Внутренняя поверхность нашего кишечника по площади в 4 раза больше внешней поверхности тела. Она имеет многочисленные складочки, покрытые ворсинками, которые, в свою очередь, имеют микроворсинки. Это увеличивает реальную рабочую поверхность кишечника

до размеров футбольного поля. Такая огромная поверхность нужна нам для того, чтобы полноценно переваривать и усваивать питательные вещества из пищи. Основную функцию переваривания осуществляют стенки тонкого кишечника, выделяющие многочисленные ферменты и «кишечный сок». Известно, что стул аутистов часто содержит непереваренные частички пищи, слизь, имеет резкий неприятный запах и/или необычный цвет, что является косвенным доказательством неполноценности пищеварения.

Толстый кишечник обеспечивает всасывание жидкости, полезных веществ, витаминов и минералов. Переваривание многих веществ, для которых у человека нет ферментов, осуществляют бактерии, живущие в толстой кишке. Их насчитывают около 400 различных видов. Но только 4-5 из них создают в кишечнике так называемую полезную микрофлору. Без этих бактерий пища не будет полноценно переработана. Именно эти бактерии вырабатывают нужные нам питательные вещества, например, витамины группы В, витамин К и жирные кислоты, необходимые для питания и восстановления клеток слизистой оболочки тонкой кишки и всего организма. Остальные микроорганизмы являются условно патогенными, и их негативное действие проявляется тогда, когда их количество начинает преобладать над дружественной флорой, что часто наблюдается после лечения антибиотиками или стероидами и при ослаблении общего иммунитета. Эти микробы вырабатывают в процессе своей жизнедеятельности токсины, которые могут повреждать стенку кишечника и всасываться в кровь, вызывая общий токсикоз.

Бактерий внутри нас намного больше, чем можно представить, их масса у взрослого человека достигает 1.5 кг, а общее количество микробных «тел» на несколько порядков превышает общее число клеток всего нашего тела! Какие из бактерий будут активно размножаться (а размножаются бактерии очень быстро), во многом зависит от питательной среды в кишечнике.

### Патогенная микрофлора кишечника

Из-за того что у аутистов поражена ферментативная функция организма, они не могут переваривать многие продукты полноценно. Таким образом в кишечнике создается «неправильная» питательная среда, способствующая бурному развитию патогенной микрофлоры. Практически у всех аутичных детей находят признаки дис-

<sup>29</sup>См. статью «Autistic enterocolitis»: [http://bibleocean.com/OmniDefinition/Autistic\\_enterocolitis](http://bibleocean.com/OmniDefinition/Autistic_enterocolitis)

бактериоза<sup>30</sup> с преобладанием роста плесневого грибка - кандиды. Кандида - один из тех самых 400 видов микробов, он всегда присутствует в кишечнике, но рост его обычно сдерживается «хорошими» бактериями и отсутствием нужной питательной среды. Дисбактериоз, токсикоз, вызванный ртутью, большое количество пищи, насыщенной углеводами, и наличие недопереваренной пищи служат хорошей почвой для размножения кандиды. Ее токсины, всасывающиеся в кровь, нередко имитируют действие гормонов, приводя к эндокриноподобным нарушениям. Как и в случае с металлами, тесты по выявлению кандиды делают далеко не во всех лабораториях<sup>31</sup>.

Особой проблемой является проникновение микробов из толстой кишки в тонкую, что вызвано снижением защитных реакций и нарушением моторики кишечника. Наряду с неполноценным перевариванием, токсинами и возможной аллергией на продукты питания, это способствует развитию так называемого синдрома повышенной кишечной проницаемости, или «протекающей кишки».

### Синдром повышенной кишечной проницаемости

Что же происходит в тонкой кишке? Под действием перечисленных факторов нарушается весь процесс пристеночного пищеварения и всасывания питательных веществ, стенка кишки воспаляется, клетки слизистой оболочки деформируются и как бы «сжимаются», расширяя межклеточные промежутки. В эти «дырочки» и устремляются из просвета кишки токсины и пептиды. При «синдроме повышенной кишечной проницаемости» в кровь попадает то, что должно было быть выведено из организма со стулом. В числе прочего в кровь попадают и агрессивные фрагменты глютена и казеина.

Таким образом ребенок получает дополнительно целый «букет» проблем, связанных с пи-

танием. Поэтому обычно проще перечислить, какая пища у аутиста не вызывает негативной реакции. Симптомы, указывающие на плохую перевариваемость и непереносимость того или иного продукта питания, могут быть разнообразны и непредсказуемы, начиная от сыпи на коже, нарушений стула, проблем поведения и в обучении, кончая эпилептическими припадками и обмороками<sup>32</sup>. Но до того момента, пока не введена диета, родителям сложно увидеть взаимосвязь питания и поведения ребенка, ведь отравляющие вещества поступают в его кровь постоянно.

### Проблема получения питательных веществ

Известно, что некоторые аутисты очень разборчивы в еде и наотрез отказываются от того, что им не нравится, предпочитая однообразную еду. Другие же суют в рот все без разбора. Но в обоих случаях дети не получают нужного им количества питательных веществ не столько из-за скудного рациона питания, сколько из-за поражения кишечника и ферментативной недостаточности. Поэтому такой ребенок должен обязательно получать витамины и минералы в качестве пищевых добавок. Постоянное применение таких добавок для аутиста не менее важно, чем регулярные инъекции инсулина для больных диабетом. Добавки эти не должны содержать глютена и казеина, а также вытяжек их продуктов, могущих вызвать пищевые непереносимости (сои, арахиса, глицерина и др.)<sup>33</sup>.

### Почему же все-таки диета помогает

Хочется подчеркнуть, что разнообразные проблемы при аутизме в реальности более многослойны, чем это может показаться на первый взгляд. На практике вы не можете их решить полностью до тех пор, пока не проработаете все возможные направления возникновения. Поэ-

<sup>30</sup>«Дисбиоз кишечника может стать причиной симптомов, в числе которых поносы и/или запоры, газы, отрыжки, боли в брюшной области, заброс кислоты из желудка в пищевод». См. статью «Понимание аутизма: чрезмерное разрастание дрожжевых грибов: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Understanding\\_Autism.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Understanding_Autism.htm)

<sup>31</sup>В «Great Smokies Diagnostic Laboratory», например: <http://www.gsdl.com>

<sup>32</sup>См. «Brain Allergies: The Psychonutrient and Magnetic Connections» by Willam H. Philpott, William H. Philpott MD, Dwight K. Kalita PhD, Linus Pauling PhD

<sup>33</sup>К сожалению, бренды, представленные сегодня на российском рынке, этим требованиям абсолютно не отвечают. Полностью им соответствует только профессиональный специализированный бренд «Kirkman Labs», которого в России пока что нет. Заказать эту натуропатию можно через сайт производителя (из США) или через многочисленных дистрибьютеров этой фирмы в Европе. См. вебсайт: <http://www.kirkmanlabs.com/international.html>



тому никогда не спешите делать вывод о бесполезности той или иной терапии по отсутствию быстрого видимого результата. Пока не решена базовая проблема определенного направления, нельзя решить и вытекающие из нее последствия. Например, невозможно ликвидировать дисбактериоз кишечника, не обеспечив процесс пищеварения необходимыми ферментами, не дав возможности полезной флоре прижиться в толстой кишке, не проведя выведение из орга-

низма тяжелых металлов (хелирование). Значение органической пищи, чистой питьевой воды и окружающей среды неоспоримо, но многие родители не осознают до конца всю важность этого фактора в питании растущего ребенка. Ребенок будет получать все новые и новые токсины с питьевой водой (хлор, фтор, медь, свинец, др.), с питанием и из окружающей среды. Если это не принять во внимание, его проблемы будут длиться вечно даже при проведении всех

**Таблица 1. На какие терапии при аутизме влияет диета**

Название проблемы	Последствия	Дополнительные терапии	Комментарий
Накопление тяжелых металлов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проблема с пищеварительными ферментами</li> <li>- проблема с непищеварительными ферментами</li> <li>- проблемы антиоксидации</li> <li>- проблемы иммунитета</li> <li>- проблемы гормонального уровня</li> </ul>	Медикаментозное хелирование, натуропатия (помогает детоксификации)	Перед началом этой терапии патогенная микрофлора кишечника должна быть взята под контроль, и организм должен быть уже насыщен витаминами, минералами и прочими питательными веществами
<i>Патогенная микрофлора кишечника</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделение токсинов разросшейся патогенной микрофлорой кишечника</li> <li>- организм недополучает питательные вещества</li> <li>- синдром повышенной кишечной проницаемости</li> </ul>	Нистатин или натуропатия (например, экстракт семян грейпфрута) плюс полезные бактерии	Все эти средства малоэффективны, пока не введена диета
<i>Синдром повышенной кишечной проницаемости</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- попадание в кровь недопереваренных пептидов</li> <li>- попадание в кровь токсинов</li> </ul>	Диета, ферменты	Ничего особенного тут делать не нужно, это просто вопрос времени. Кишечник моментально не восстанавливается
<i>Попадание в кровь из кишечника токсинов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемы поведенческие</li> <li>- проблемы повышенной чувствительности</li> <li>- проблемы аппетита</li> <li>- проблемы сна</li> </ul>	Натуропатия: Alpha-Ketoglutaric Acid или адсорбенты (например, активированный уголь)	Ждать результатов залечивания кишечника, параллельно применяя натуральные средства для вывода токсинов из организма.
<i>Непереваривание пищи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организм не получает достаточного количества питательных веществ</li> <li>- В кишечнике скапливаются недопереваренные питательные вещества, что ведет к развитию патогенной микрофлоры</li> </ul>	Диета, натуропатия, ферменты	Диета не должна содержать продуктов, с расщеплением которых возникают проблемы. Ферменты помогают лишь совместно с диетой

<u>Организм не получает достаточного количества питательных веществ</u>	- разнообразные проблемы со здоровьем - поведенческие проблемы - проблемы аппетита	Натуропатия, органические продукты питания <sup>34</sup>	Ввести хорошо усвояемые продукты питания и необходимые добавки
<u>Антиоксидация</u>	- оксидативный стресс	Натуропатия: антиоксиданты	Ввести весь спектр антиоксидантов в качестве добавок
<u>Проблемы гормонального уровня</u>	- поведенческие проблемы - проблемы со сном - регулирование уровня сахара - дисфункция щитовидной железы	Натуропатия, диета	Введение пищевых добавок. Терапии по нормализации гормонального уровня (инсулин, мелатонин, тестостерон). Часто проблема сна исчезает после введения диеты
<u>Проблемы иммунитета</u>	- гибель полезной микрофлоры в результате употребления антибиотиков - организм не может противостоять инфекциям и токсинам	Натуропатия или другая терапия этого направления	Когда научатся восстанавливать иммунитет, рак и СПИД перестанут быть неизлечимыми заболеваниями*
<u>Проблемы формирования разговорных навыков и проблемы моторики</u>	- задержка формирования разговорных навыков - задержка физического развития	Занятия с логопедом и трудотерапевтом, специальные упражнения дома	Мой опыт показывает, что именно одновременное проведение этих терапий параллельно с биомедицинским лечением дает максимальные результаты
<u>Проблема вывода различного рода токсинов</u>	- проблемы антиоксидации - поведенческие проблемы - проблемы аппетита - проблемы повышенной чувствительности - отравление тяжелыми металлами	ИК сауна, натуропатия (глутидион) и др. детоксификационные терапии	Также крайне необходимо соблюдать меры безопасности в окружающей среде и в питании для предотвращения получения ребенком новых доз токсинов

нужных терапий.

*Вопрос:* если предлагаемая диета не решает всех проблем, почему же тогда она помогает аутичному ребенку? Введение диеты и пищевых

добавок помогает в той или иной степени всем детям, имеющим отклонения в развитии. К сожалению, у аутистов, в связи со сложностью патогенеза заболевания, это происходит не так

<sup>34</sup>См. статью: “Почему нужно покупать органик” [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_have\\_to\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_have_to_eat.htm)

\* В принципе, иммунитет должен восстановиться после проведения хелирования. Собственно, после успешного хелирования должно восстановиться практически все, но хелирование невозможно начать, не взяв под контроль патогенную микрофлору кишечника, а ее невозможно взять под контроль без диеты. В итоге - замкнутый круг, который разрывается только введением диеты.

Ни одна терапия, кроме хелирования, не даст тут ощутимого эффекта.

*В таблице 1 курсивом выделены проблемы, успешность разрешения которых напрямую зависит от полноценности введенной диеты. Подчеркиванием выделены проблемы, напрямую зависящие от введения натуропатических добавок (БАД). Таким образом, только следование диете и прием комплекса витаминов и минералов помогает справиться с большей частью проблем у ребенка. Еще раз обращаю ваше внимание на последний пункт: если вы не учтете этого момента, ваши «приключения» будут длиться вечно. Предотвратите возвращение и усиление про-*

часто, как хотелось бы. Все зависит от того, какой исходный уровень проблем имел конкретный ребенок, и насколько предлагаемое питание нормализовало имеющиеся дефициты. Как правило, либо удастся помочь радикально, либо хотя бы сократить «критическую массу» отклонений, включив механизмы самовосстановления организма. В таких случаях нередко создается впечатление, что у детей частично восстанов-

свои проблемы, и причина не в диете? Нет. Полученный хороший результат только доказывает, что состояние стенки тонкого кишечника ребенка улучшилось с помощью диеты. Через какое-то время после ее отмены проблемы могут опять вернуться: не обязательно с такой же остротой, необязательно это случится сразу, потому что ребенок все-таки уже подрос и окреп, но обязательно проблемы будут теми же, что были

<b>Общие проблемы со здоровьем, кроме аутизма</b>	
Ушные инфекции	3 из 10
Диарея	5 из 10
Аллергии на продукты питания (яйца, сою, виноград)	7 из 10
<b>Результаты после введения диеты</b>	
Нет других проблем со здоровьем	4 из 10
Заявили, что диета принесла значительную пользу их ребенку	10 из 10
Хотели бы начать диету раньше	10 из 10
Испытывали побочные эффекты от введения диеты (плач, потеря координации, чувство тревоги, вспышки раздражения, др.). Причем родителей всех 5-х детей фиксировали эти эффекты дольше, чем 7 дней	5 из 10
<b>Время, после которого стали заметны улучшения</b>	
Меньше, чем 7 дней	5 из 10
Больше 7 дней	5 из 10
<b>Зафиксированные улучшения</b>	
Меньшая агрессивность	4 из 10
Большая социализация и контактность ребенка	6 из 10
Меньше самоповреждений (аутоагрессий) - битья головой, укусов др.	4 из 10
Уменьшение диареи или запоров	5 из 10
Прогресс в развитии внимания / речи	3 из 10
Резкое ухудшение при приеме глютена / казеина после введения диеты (нарушение режима сна, гиперактивность, ночные страхи, увеличение агрессивности, др.)	8 из 10

ливаются утраченные функции без проведения какого-либо необходимого для этого специального лечения.

#### **Кому диета не помогает, и кто от диеты полностью выздоравливает**

Наверно, вам уже приходилось слышать рассказы о том, что у ребенка на предлагаемой диете отмечался хороший прогресс, который сохранялся и при ее отмене. Значит ли это, что диета была ему не нужна, и ребенок просто “перерос”

раньше. Но до тех пор пока имеются токсикоз и дисбактериоз, продукты питания не будут перевариваться нормально. Поэтому, уважаемые мамы таких детей, не обманывайте себя и окружающих. Это именно диета вывела вашего ребенка на новый уровень, и именно ее отмена снизила потенциальный уровень его прогресса. Но до тех пор пока не будут выведены из организма имеющиеся в нем тяжелые металлы и нормализованы ферментные системы, продукты питания не будут перевариваться и усваиваться нормально, не будет развиваться здоровая микрофлора ки-

---

*блем можно и нужно, очистив окружающую ребенка среду и питание от токсинов (тяжелых металлов, токсичных химических препаратов, красителей и т.д.) и начав мероприятия по детоксикации его организма, для чего существуют и особые методики (например, инфракрасная сауна), и БАДы (например, глютадион). Но начните сначала хотя бы с диеты и сами увидите, как много значит правильное питание для аутиста.*

щечника, - до этих пор говорить о полноценном благоприятном действии диеты невозможно.

Почему я так подробно останавливаюсь на нюансах действия продуктов питания и тяжелых металлов, а не просто перечисляю, что можно есть аутисту, а что нельзя, - спросите вы? Опыт показывает, что пока родители не понимают детали проблемы и важности диеты, они не могут ни ввести ее корректно, ни следовать ей достаточно долго. Их выбивает из колеи любая жалоба ребенка, любое “откровение” мам, боящихся введения ограничений в питание ребенка или попробовавших диету и не получивших видимых результатов. Рассказы же мам, детям которых диета не помогла, я вообще не советую воспринимать серьезно. Рекомендую диету сложно ввести и правильно держать, но опыт многих родителей, справившихся с этой проблемой, показывает, что это возможно. Главное здесь - желание.

### **Эффективность диеты при аутизме.**

#### **Научные исследования в этой области**

Вопрос эффективности диеты уже давно не оспаривается специалистами в области аутизма. Ее эффективность доказана многочисленными исследованиями и тестами<sup>35</sup> Сейчас известно о природе аутизма куда больше, чем в то время, когда эти данные были впервые получены, и о благоприятном влиянии диеты на аутистов известно уже более 30 лет<sup>36</sup>.

По данным исследований, диета сама по себе без каких-либо дополнительных терапий, помогает улучшить состояние ребенка в 96% случаев. Диета, начатая до 2-х лет, в 90% случаев приводит к полному восстановлению ребенка, между 2 и 3 годами — в 40%, после 3-х лет — в 10%<sup>37</sup>. Здесь речь идет об использовании ТОЛЬКО одной диеты без параллельного проведения других терапий (нормализации микрофлоры, детокси-

кации и т.д.).

### **Чего вы можете ожидать от введения диеты?**

Ниже приведена статистика по различным проблемам развития пациентов до установления официального диагноза аутизм. Этим десятичным аутичным больным (от 3-х до 24-х лет, среднего возраста 10,3 года) лечили, только изменив диету. Их родители на момент интервью вывели из рациона продукты, содержащие глютен и казеин. Пациенты в этой группе имели меньшие успехи, чем те, которые получали все необходимое лечение, но и их результаты довольно впечатляющи<sup>38</sup>.

### **Какие существуют тесты, и так ли необходимы они для введения диеты. Определение патологических пептидов глютена и казеина в моче (Urinary Peptide Tests For Casein And Gluten)**

Один из методов тестирования непереносимости ребенком глютена и казеина, который уже упоминался, — это определение патологических пептидов в моче, что отражает уровень их содержания в крови<sup>39</sup>.

Вопрос о необходимости такого тестирования у ребенка должен решаться индивидуально. Некоторые родители вводят диету без предварительного тестирования и убеждаются, что она работает. Другие принимают свое решение о введении диеты без глютена и казеина (БКБГ) на основе результатов анализа. Следует отметить, что тест на пептиды может дать ложно-отрицательный результат, т.к. пептиды быстро разрушаются<sup>40</sup>

DAN! доктор McCandless в своей книге “Дети, у которых голодает мозг”<sup>41</sup> пишет, что уже давно не делает этот тест для всех пациентов, т.к. слишком много детей хорошо прогрессируют на диете до начала детоксификации. Она делает тести-

<sup>35</sup>См статьи: Autism Network for Dietary Intervention: Study. <http://www.autismndi.com/study>

<sup>36</sup>Информация из лекции “Beginning And Advanced Dietary Interventions For Autism” Lisa S. Lewis, PhD And Karyn Seroussi, DAN! Conference 2005, Boston.

<sup>37</sup>Информация из лекции “Minimizing The Risks For Future Pregnancies” Stuart Freedendfeld, MD, DAN! Conference 2005, Boston. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

<sup>38</sup>См. статью: “Can Dietary Intervention be used successfully as a Therapy for Autism?”: <http://osiris.sunderland.ac.uk/autism/dietrachel.htm>

<sup>39</sup>См. вебсайт “The Autism Research Unit” <http://osiris.sunderland.ac.uk/autism/index.html>

<sup>40</sup>См. статью: “Urinary profiling of people with autism” <http://www.autisme.net/urinary.html>

<sup>41</sup>“Children With Starving Brains: A Medical Treatment Guide for Autism Spectrum Disorder” by Dr. J. McCandless.



рование только по просьбе родителей, которые питают надежду на отрицательный результат и надеются, что он позволит не придерживаться диеты, что облегчит им жизнь.

### **Анализ мочи на органические кислоты (Organic Acid Test, OAT)**

Этот тест позволяет определить еще и наличие патогенной микрофлоры в кишечнике, и хроническое воспаление кишечника. Косвенно об этих проблемах можно судить по хроническому поносу, зловонному стулу и выделению газов. Но проблема может присутствовать и без описанных симптомов.

### **Определение аллергии к продуктам питания и антител в сыворотке крови (IgG, IgE Antibodies Test - Serum).**

Определение наличия иммуноглобулинов IgG и IgE поможет выявить пищевую аллергию. Оно проводится по анализу крови.

Мгновенную реакцию (острую аллергию) на продукт питания показывает уровень IgE. Этот тест указывает продукты питания, вызывающие внезапную и порой очень резкую реакцию. Такие аллергии на самом деле встречаются нередко, и в большинстве случаев родители сами замечают, какие продукты и вещества аллергичны для их ребенка. Кстати, именно такой тест с большой вероятностью проведет вам доктор, не знакомый с протоколом DAN!, если вы начнете его просить проверить наличие пищевой аллергии у ребенка. И, скорее всего, у ребенка не будут выявлены все продукты, вызывающие проблемы<sup>42</sup>.

Скрытую аллергию, скрывающуюся под разными «масками» (головные боли, раздражительность, агрессивность, плохой сон, др.) и протекающую волнообразно, выявляет тест на IgG. Доктор McCandless пишет, что она заказывает этот тест в том случае, если ребенок не имеет прогресса на обычной БКБГ диете или же прогресс недостаточный.

Как правило, когда из питания ребенка исключаются продукты, вызывающие аллергию, он начинает прогрессировать. Достоверность этого теста, однако, не 100-процентная.

Выявить «провокаторов» помогает ротационная диета, когда один и тот же продукт можно есть только в течение одного дня, и повторить

его прием можно только через 4-5 дней. К сожалению, при скудном рационе аутистов это подчас весьма трудно сделать.

Таким образом, современные технологии не позволяют достоверно выявить проблемы с питанием при аутизме. Но в то же время, если одним родителям достаточно изложенной в литературе информации о пользе диеты БКБГ, то другим необходимо убедиться в этом с помощью тестирования их ребенка, что помогает решиться на изменение его рациона питания. Но всегда надо учитывать, что ни один тест не дает совершенно достоверного результата, и что лучший вид тестирования – это введение диеты<sup>43</sup>.

### **Резюме**

1. Аутизм – это наиболее серьезное и часто встречающееся заболевание среди распространенных в сегодняшнем мире хронических расстройств детского возраста, возникающих на основе генетической предрасположенности. Поскольку одной из причин считается отравление тяжелыми металлами, в данной статье мы рассматривали именно эти последствия.

2. В результате этого первоначального сбоя возникает целый ряд биохимических нарушений, которые, в свою очередь, приводят к разнообразным проблемам со здоровьем, а также становятся причиной различных нарушений в развитии ребенка, в конечном итоге приводя к необратимым нарушениям в организме.

3. Несмотря на то, что эта группа заболеваний официальной медициной считается неизлечимыми, предприняв нужные шаги в достаточно раннем возрасте, можно рассчитывать на улучшение состояния или даже на полное выздоровление ребенка.

4. И хотя основной фактор, способствующий развитию аутизма, – это отравление тяжелыми металлами, по ряду причин решить эту проблему возможно, только первоначально введя специальную диету.

5. После введения диеты, скорее всего, необходимо будет начать еще целый ряд терапий, но результативность их введения всегда напрямую зависит от качества поддержания диеты.

6. Эффективность диеты доказана многочисленными исследованиями, во многих странах она применяется успешно уже не одно десятилетие.

<sup>42</sup>Список тестов, которые могут определить вашу проблему, вы также найдете по этой ссылке: <http://www.gfcfdiet.com/Beginningthediet.htm> в статье “Laboratory Testing”

<sup>43</sup>См. статью: “Are they reliable? How reliable?” на сайте <http://www.autismdiet.com>

7. Для того чтобы оценить степень нарушения здоровья вашего ребенка и убедиться в необходимости введения диеты, при желании можно провести ряд тестов, однако нужно всегда учитывать, что ни один из них не дает 100% достоверного результата. Поэтому лучше всего просто попробовать ввести диету.

## История моего сына

Денис родился в конце декабря 2000 года. Единственная проблема, которая была у меня с ребенком до вакцинации, — это отсутствие молока: ребенок практически голодал первые дни и сильно сбросил вес. После введения искусственной смеси на основе коровьего молока быстро снова его набрал и прекрасно развивался. Позднее, анализируя возникшие проблемы, я заметила связь с двумя вакцинами: от гепатита В и от кори (MMR). После первой вакцины (от гепатита В) в марте 2001 года (Дене было 3 месяца) он стал хуже развиваться, до этого все шло с опережением сверстников. Вторая прививка от гепатита В **в мае 2001 года (в 5 месяцев)** совпала с введением прикорма; прикорм ввести было невозможно: как только мы попытались уменьшить к-во молока, Деня начал наотрез отказываться от еды. Вес он не терял, но стал набирать его очень плохо. Затем по различного рода причинам я не сделала ему 3-ю вакцинацию гепатита В в нужный срок — 9 месяцев, но в возрасте 1 года он получил вакцину MMR. После этого Деня вообще перестал есть даже то, что раньше ел. Он ползал за мной, орал и даже не брал ничего в рот. С этого момента он ел только молоко, только йогурт и младенческую кашку. Так до 3,5 лет, до введения диеты. **В октябре 2002 года (в 1 год и 10 месяцев)** мы сделали, наконец, последнюю прививку от гепатита В, после этой последней прививки у Дени начался регресс: он перестал говорить даже те несколько слов, что знал. На очередном визите к педиатру в 2 года он посоветовал нам пройти тестирование на аутизм. Очередь на официальное тестирование была около года, поэтому мы нашли специалиста, который провел нам предварительное неофициальное тестирование, подтвердив что это аутизм. В возрасте 2-х лет и 8 месяцев был поставлен официальный диагноз, после этого мы получили доступ к сервисам. В этом возрасте Деня не знали ни одного слова, не знал, что он Деня, что я его мама, не просился в туалет, не мог ничего делать ручками, его координация была настолько плохой, что он постоянно падал на ровном месте. Он не интересовался ничем, кро-

ме своей тряпочкой, которую любил перебирать в ручках и жизни без нее не представлял. Диагноз был: глобальный аутизм с задержкой развития. Все это время до официального тестирования я ждала помощи от канадской медицины. Каково же было мое удивление, когда все специалисты в один голос сказали, что лечения от аутизма не существует, что проблема эта психологическая, и ничего кроме специального обучения нам предложено быть не может. На это специальное обучение нам предстояла новая очередь, которая подошла, когда Дене исполнилось уже 4 года. В это же время мне официально было заявлено логопедом, что, скорее всего, мой ребенок никогда не заговорит.

Только получив официальный ответ, я начала искать другие пути для помощи ребенку, тем более, что он периодически продолжал регрессировать, т.е. ситуация даже не стояла на месте, она менялась в худшую сторону каждые 2-3 месяца. Любой, даже минимальный стресс выбивал ребенка из колеи. Наша жизнь была сплошным кошмаром, состоящим из истерик, полных отказов от еды и полного непонимания ребенком всего, что происходило вокруг него. Мы пробовали все, о чем удавалось узнать: начали специальное обучение, купили Дене собачку, стали давать кое-какую натуропатию и т.д. Все помогало немного, но малейший стресс, — и ребенок вновь терял навыки и скатывался ниже и ниже. В возрасте 3-х лет, после очередного регресса, я услышала от мамы одного аутиста, что диета помогла ее ребенку. Эта мама уверяла меня, что диету ввести правильно очень сложно, поэтому многим это и не удается. Под ее руководством я ввела диету, что заняло несколько месяцев. После этого у моего ребенка больше никогда не было регрессов. Добавляя новые терапии, мы добились того, что Деня выучил сначала около 300 слов с помощью карточек с картинками, начал составлять из них предложения, а в возрасте 4-х лет и 10 месяцев он, наконец, заговорил. Сейчас Дене 6 лет, его координация уже на уровне сверстников: Деня катается на 4-колесном велосипеде, умеет сам кататься с горок и на качелях. Среди детей он ведет себя так, что никто и не догадывается о его аутизме, он выглядит, как ребенок с задержкой развития. Он уже может писать, считать, говорить простыми предложениями. Деня знает более 400 слов и постоянно учит новые (уже самостоятельно, без специального обучения). Мы учили его на английском языке и говорили с ним только на английском, но недавно я заметила, что Деня понимает простые фразы,

если я обращаюсь к нему и по-русски. Мы уже начали программу обучения чтению, пока Деня просто запоминает слова полностью: у него фотографическая визуальная память. Деня умеет вырезать ножничками фигурки по линиям, умеет раскрашивать картинки, по образцам рисует простые рисунки, умеет лепить из пластилина. Деня может играть в некоторые простые игры и соблюдать при этом очередность. Играть он очень любит, постоянно проявляет инициативу и что-то у нас просит. Мой сын интересуется другими детьми, но все еще не умеет правильно с ними общаться, мы продолжаем работать в этом направлении. Деня самостоятельно ходит в туалет, умеет мыть ручки, может самостоятельно

одеться и покушать, но предпочитает, чтобы это сделали за него, поэтому приходится его контролировать. С этого года он пошел в школу на несколько дней, в обычный класс, но постоянно находится там с ассистентом. Дома мы продолжаем обучение по специальной программе АВА.

**Автор: Елена Мацнева** (Канада), стажер Edison Institute of Nutrition – <http://www.autismwebsite.ru>

**Редакция профессора, доктора медицинских наук, DAN! доктора Елены Константиновны Колс** - <http://www.u-ok.net>

*Продолжение читайте в следующем номере.*

