

особым терпением. Иногда требуется около года на то, чтобы перестроить рацион ребенка, но постепенно вы сможете вводить все новые компоненты в диету, и рацион расширится. В такой ситуации хорошо было бы дополнить диету специальными добавками и витаминами.

Как быстро будут видны результаты, или, иными словами, как долго надо соблюдать диету?

Большинство родителей начинают отмечать положительные перемены уже через несколько дней после исключения из рациона ребенка молочных продуктов, однако требуется значительно больший срок для элиминации (удаления) из кровотока продуктов неправильного расщепления глютена. На это может уйти несколько месяцев. При этом необходимо помнить, что малейшая погрешность в диете может привести к возобновлению нежелательной симптоматики и свести на нет ваши усилия.

Кроме того, нельзя впадать в панику, если на первых порах ваш ребенок станет «особенно несносным». Этот период похож на период «ломки» при отмене наркотических препаратов и довольно быстро заканчивается.

Не стоит думать, что диета радикально изменит состояние каждого ребенка, страдающего аутизмом, ведь помимо собственно аутистических черт у малыша могут быть и другие проблемы. В то же время при неукоснительном соблюдении диеты практически у всех детей отмечены выраженные положительные изменения.

Последнее, на чем хочется остановиться, - это возможные симптомы, связанные с отменой казеина и глютена, с которыми вы можете столкнуться в первые несколько недель. Совершенно не обязательно, что вам предстоит пройти через все нижеперечисленное, но, подготовившись к худшему, вы воспримете отсутствие проблем как приятный сюрприз.

Возможные симптомы отмены: диарея, запоры, боли в животе, возбудимость, плохое настроение, нарушение сна, гиперактивное поведение, заторможенность, температурные реакции, ночные поты, тревожность.

Единственное, что может облегчить вам первые неприятности, - это мысль о том, что наличие их уже само по себе является некоторым определенным залогом успеха, - значит, ваш ребенок действительно чувствителен к исключенным компонентам.

Список основных запрещенных и разрешенных продуктов

Строго запрещаются:

Пшеница, рожь, овес, геркулес, толокно, манка, ячневая и перловая крупы, продукты, содержащие солод, молочные продукты.

Разрешенные группы продуктов:

Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица и т.д.), орехи, яйца, рыба, мясо, птица, моллюски и ракообразные, овощи, фрукты (в том числе бананы и финики), а также перечисленные ниже злаки и специальные заменители коровьего молока на безказеиновой основе; гречиха, рис, кукуруза (кукурузные хлопья, содержащие солод, запрещены), маис, просо (пшено), соя, тапиока.



Памятка для родителей: диета при аутизме

В настоящее время проведено большое количество научных исследований, объясняющих вероятные механизмы положительного влияния специальной диеты на людей, страдающих расстройствами аутистического спектра (РАС). Во многих странах (США, Великобритания, Норвегия) уже более 15 лет успешно используются специальные диеты в терапии синдрома аутизма, гиперактивного поведения и в некоторых случаях шизофрении у детей. Одним из первых о роли элиминационных диет в терапии аутизма заговорил норвежский врач Карл Рейхелт. Он выдвинул так называемую опиоидную теорию и доказал наличие определенных биохимических нарушений, которые вызывают неправильную реакцию организма у людей, страдающих РАС, на целый ряд в общем-то безобидных продуктов.

Диета заключается в том, что вы должны убрать из рациона вашего ребенка четыре компонента: **глютен, казеин, глутамат натрия и аспартам.**

Глютен - смесь нерастворимых белков пшеницы и других зерновых культур, в его состав входят проламины и глютенины (глютенины называются по-разному в составе каждого злака). Глютен содержится в четырех видах круп: пшеничной, ржаной, овсяной и ячменной. Все другие виды круп и мука, приготовленная из них, могут быть использованы при соблюдении безглютеновой диеты. В продаже есть также и специальная безглютеновая мука, и большое количество безглютеновой продукции в виде макаронных изделий, печений и др.

Казеин - белок, содержащийся во всех видах животного молока и молочных продуктах. Таким образом, вам придется использовать молоко неживотного происхождения. В мире существует много такого рода продукции — соевое, рисовое, картофельное, кокосовое и даже молоко на основе подсолнечного белка. Наиболее доступно, конечно, соевое молоко.

Глутамат натрия - моносодиевая соль, встречающаяся в природе в форме глутаминовой кислоты; используется как пищевая добавка в производстве некоторых продуктов и напитков. Зачастую с этой добавкой мы съедаем то, что невозможно было бы съесть без нее; т.е. едим не вкусную еду, а «вкусную» добавку. То же самое касается и искусственного подсластителя *аспартама* (низкокалорийного подслащивающего средства, примерно в 200 раз слаще сахаразы).

Опиоидная теория

Мы не будем здесь использовать специальную научную терминологию, а постараемся кратко и просто описать теорию, объясняющую отрицательное действие молока и пшеницы на организм ребенка, страдающего аутизмом.

Когда вы едите, пища, поступающая в желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), расщепляется там под воздействием различных химических веществ и ферментов. Фрагменты, которые не используются организмом, выводятся различными путями. У людей, страдающих РАС, не происходит полного расщепления двух белков, поступающих в организм с некоторыми пищевыми продуктами, - глютена и казеина, в то время как в норме эти белки расщепляются полностью. Нерасщепленные остатки этих белков называются пептидами. Эти пептиды достаточно малы и, прежде чем вывести из организма, могут проникать через кишечную стенку в кровоток и поражать, таким образом, центральную нервную систему (ЦНС). Это происходит из-за того, что у страдающих аутизмом детей кишечная стенка определенным образом поражена и проницаемость ее для различных веществ значительно повышена. Надо отметить, что у большинства детей с РАС выявляются те или иные нарушения в работе ЖКТ на разных уровнях, начиная от пищевода и заканчивая прямой кишкой.

Нерасщепленные остатки казеина и глютена представляют собой соответственно пептиды: казо- и глиадоморфин. Химическая структура этих пептидов очень близка к хорошо известным сильно действующим морфиноподобным веществам, которые оказывают разрушающее действие на ЦНС. Сравнив симптоматику, вызываемую наркотиками, с некоторыми поведенческими реакциями аутичных детей, нельзя не заметить большого сходства: отсутствие зрительного контакта, существование в своем собственном мире, проблемы восприятия, самостимуляция, агрессия или аутоагрессия, резко повышенный порог болевой чувствительности, отсутствие чувства опасности. Наверное, многие родители аутичных детей замечали, что когда ребенок полностью выходит из-под контроля, единственным способом успокоить его может оказаться стакан молока или вазочка с печеньем. Не напоминает ли это синдром отмены наркотического вещества? Как ни парадоксально звучит, но для многих аутичных детей пакетики шоколадных конфет могут сыграть не менее значимую роль, чем доза героина для наркомана.

Среди множества видов аутистических расстройств выделяют так называемый *аллергически зависимый аутизм*. Симптоматика этого состояния несколько отлична от типичного аутизма, однако есть и много общего: гиперактивность, проблемы со сном, возбуждение и крики без видимой причины, жажда, пристрастие к определенным видам пищи, потливость и жар, особенно по ночам, отиты в анамнезе, желание есть непищевые продукты (земля, песок, бумага, мыло), диарея или запоры, метеоризм, постоянные катаральные заболевания (насморк, фарингит и т. д.), термoneвроз, «круги» под глазами, бледная кожа, пастозное лицо, аллергические заболевания (астма, экзема, мигрени) или наличие заболеваний ЖКТ в семейном анамнезе. Все больше врачей отмечают, что многие из перечисленных симптомов встречаются у детей с аллергией к молочному белку или белку пшеницы. Это дает основания полагать, что применение такой диеты в случаях аллергически зависимого аутизма окажется наиболее успешным.

Первые шаги для того, чтобы начать диету

Прежде всего, необходимо по возможности полное обследование ребенка под

руководством специалиста. Обязательны специальные исследования кала, мочи и крови, отражающие как состояние общего соматического здоровья ребенка, так и иммунологические и метаболические изменения, характерные для детей с непереносимостью определенных белков. Без предварительной коррекции общего состояния здоровья ребенка и особенно его желудочно-кишечного тракта переход на специальную диету нецелесообразен.

Некоторые часто возникающие вопросы и сомнения

Диета - трудоемкий процесс, требующий больших временных затрат

Действительно, это не просто, особенно в самом начале. Как любому новому делу, применению диеты необходимо учиться и приобрести определенный навык. Через несколько первых недель диета станет привычным делом, как, например, для больных сахарным диабетом, бронхиальной астмой или целиакией лечение и соблюдение диеты не являются постоянным стрессом, а становятся образом жизни.

Диета - очень дорогое удовольствие

Продукты, не содержащие глютен и казеин, дороже, чем обычные, однако диета окажется слишком дорогим удовольствием только в том случае, если вы захотите полностью отказаться от самостоятельного приготовления пищи и перейти на «все готовое». Нужно учитывать и то, что на диете пищевые пристрастия вашего ребенка поменяются. Большинство обычных продуктов, продающихся в любом магазине, разрешены с точки зрения этой диеты - мясо, рыба, овощи, фрукты, рис, гречка. Среди остальных продуктов, которыми вы пользовались раньше, также могут оказаться вполне приемлемые, надо только внимательно прочитать этикетки.

Необходимо убирать всё сразу (казеин, глютен, аспартам, глутамат натрия), или можно ограничиться исключением чего-то одного?

Основываясь на научных данных, а также на многочисленных индивидуальных свидетельствах, можно утверждать, что если ребенок не переносит один из перечисленных компонентов, в 99% случаев он также будет страдать от потребления всех остальных.

Как строго надо соблюдать диету?

Ответ прост - «всё или ничего». Какими бы малыми дозами ни поступал в организм запрещенный продукт, он будет делать свое «черное» дело и станет той ложкой дегтя в бочке меда, которая сведет на нет все ваши усилия. Это не диета на год или два - это образ всей вашей дальнейшей жизни.

Мой ребенок ест исключительно казеин и глютенсодержащие продукты и упорно отказывается есть то, что я предлагаю ему. Я боюсь, что не смогу продолжать диету.

Это одна из самых частых проблем, встречающихся на пути родителей аутичных детей. Родителям, чьи дети явно предпочитают хлебно-молочную продукцию, необходимость диеты представляется более очевидной, и в то же время именно им труднее всего решиться на соблюдение такой диеты. Рацион ребенка может резко ограничиться одним или двумя видами пищи, что, естественно, неприемлемо на длительный срок. Если у вас именно такая ситуация, вам потребуются несколько больше времени для подготовки к диете, чем остальным. Вам придется подробно разузнать, где можно приобрести заменители привычной для вашего ребенка пищи (макароны, печенье, молоко), и начинать диету с