

Dr. Susan Owens

SZCZAWIANY A AUTYZM

Od ponad ośmiu lat wiemy już na pewno, że zle funkcjonujący system gastro-jelitowy produkuje substancje, które upośledzają rozwój neurologiczny i powodują zaburzenia w pracy układu nerwowego (Andrew Wakefield).

Szczawiany to o molekuły znajdujące się w pożywieniu pochodzenia roślinnego. Przedostając się do ludzkich komórek w nadmiernych ilościach mogą prowadzić do wyczerpania zapasu glutationu, powodując różne stany zapalne poprzez uszkodzenie systemu immunologicznego i produkcje kryształków szczawianów. Niewielkie ilości szczawianów mogą być przyjmowane z pożywieniem, ale jest to uzależnione od stanu jelit i systemu trawiennego danego człowieka. Istnieje bogata literatura medyczna potwierdzająca, iż w przypadku stanów zapalnych jelit, nieprawidłowym trawieniu, dziurawym jelicie lub przedłużających się biegunkach czy zaparciach, nadmiar szczawianów może powodować uszkodzenie innych komórek w naszym organizmie. Jak powszechnie wiadomo wyżej opisane problemy z układem trawiennym to typowy problem u dzieci z autyzmem. Wprowadzenie diety niskoszczawianowej może spowodować chwilowe pogorszenie objawów z powodu uwalniania organizmu ze szczawianów (dumping). Po oczyszczeniu komórek ze szczawianów zaobserwowano u dzieci z autyzmem poprawę stanu funkcjonowania szczególnie jeśli chodzi o motorykę dużą i małą, w zakresie języka i ograniczenie autostymulacji. Poprawa następowała również w sferze problemów jelitowych co potwierdza teorię, że nadmiar szczawianów uszkadza również jelita. W chwili obecnej najlepszym probiotykiem jest VCL#3.

Ważne jest podawanie odpowiednich suplementów.

Suplementy wspierające diete niskoszczawianową :

Arginina
Tauryna
Witaminy A i E
N-Acetyl Glucosamina
Glutation
Sok z cytryny
Tiamina (B1) i magnez
Koenzym A
Witamina B-6
Magnez w formie cytrianu
Wapno w formie cytrianu
Epson Salt
Cynk

A) LISTA PRODUKTOW Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ SZCZAWIANÓW

Kakao
Czarna herbata
Figi

Skórka od cytryny
Zielone jabłka
Czarne winogrona
Mandarynki
Kiwi
Truskawki
Owoce leśne
Czereśnie
Owies
Quinoa
Pszenica
Proso
Fasola również zielona
Orzeszek ziemny
Suszone owoce (oprócz kokosa, kasztanów).
Seler
Zielona papryka
Ziemniaki żółte w środku
Dyńa
Burak
Szpinak
Mąki bezglutenowe
Mleko ryżowe, migdałowe i ziemniaczane

B) LISTA PRODUKTÓW Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SZCZAWIANÓW

Woda
Zielona herbata
Soki owocowe w niewielkiej ilości
Oliwy
Czerwone jabłka lub golden – bez skóry
Melony
Białe winogrona
Cytryna
Mango
Papaja
Miód
Biały ryż
Kukurydza (w niewielkich ilościach)
Kokos
Kasztany
Soczewica
Mięso
Ryby
Jajka
Ogórki bez skóry
Kalafior

Sałata
Zielony groszek
Czerwona papryka
Rzepa
Rzodkiewka
Grzyby
Pieczarki
Mąka z kokosa
Mąka z białego ryżu
Mleko kokosowe

**C) PRODUKTY, KTÓRE NIE FIGURUJĄ NA LIŚCIE A ANI B SĄ UWAŻANE ZA
PRODUKTY O ŚREDNIM STEŻENIU I MOŻNA JE PRZYJMOWAĆ ROZSADNIE I
NIE RAZEM W CZASIE JEDNEGO POSIŁKU.**

Białe ziemniaki
Marchewka
Por
Karczoch
Bób
Groch włoski
Pomidory
Cebula
Pomarańcze (lepiej sok 50 cm 3)
Ananas (lepiej sok 50 cm 3)