

## **Dieta bezglutenowa i bezmleczna**

Nawet jeśli dziecko nie miało wykonanych badań potwierdzających nietolerancję mleka i glutenu warto próbować wprowadzić dietę bezglutenową i bezmleczną, która bez wątpienia przyniesie dziecku wiele korzyści.

Dieta bezglutenowa i bezmleczna **JEST RZECZĄ FUNDAMENTALNĄ** w leczeniu biomedycznym dziecka z autyzmem. Każdego dnia, do naszego stowarzyszenia LINCA, wpływają świadectwa rodziców, którzy opisują nam dobrodziejstwa tej diety. Wiele dzieci z ADHD, które z powodu swej nadpobudliwości miały być wyrzucone ze szkół – właśnie dzięki diecie i odpowiednio dobranym suplementom, udało się pozostawić w szkole ponieważ ich zachowanie uległo znacznej poprawie.

Wiele dorosłych osób z autyzmem doświadcza wielu korzyści płynących ze stosowania tej diety. Tak więc na jej wprowadzenie nigdy nie jest za późno.

### **DLACZEGO POWINNIŚMY WYELIMINOWAC MLEKO I GLUTEN Z DIETY NASZEGO DZIECKA ?**

Wszyscy wiele razy słyszeliśmy opinię, że dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia . Znane jest również stwierdzenie, że ” JESTESMY TYM CO JEMY ”. Nie jest to jednak pełna prawda. Jesteśmy tym co jemy, trawimy, przyswajamy i wydalamy. Pragnę podkreślić, że nie tylko jest ważne to co wchodzi do naszych ust ale to co przyswajamy, trawimy i czy dzieje to się w prawidłowy sposób. Nasze pożywienie składa się z wielu różnych substancji : witamin, cukrów, tłuszczów, minerałów i białek. Aby mogły być one przyswojone przez każdą komórkę naszego ciała muszą ulec procesowi degradacji, który zaczyna się w ustach a kończy w jelicie gdzie poprzez kosmki jelitowe substancje te przechodzą do krwobiegu i docierają do naszego różnych organów. Niektóre substancje są proste a inne jak choćby białka to bardzo złożone molekuly, które muszą być rozłożone przez enzymy by mogły być wchłonięte i przetransportowane do naczyń krwionośnych. U 90% dzieci z autyzmem i nadpobudliwością występują niedobory enzymów co powoduje nieprawidłowy rozkład białek, w szczególności tych zawartych w mleku ( kazeina ) i zbożu ( gluten ). Ta nieprawidłowość staje się główną przyczyną wielu nieadekwatnych zachowań u naszych dzieci. Białka są podobne do ”naszyjnika z pereł”. Aby mogły być prawidłowo wchłonięte przez nasz organizm, muszą się rozłożyć na aminokwasy ( tak jakbyśmy rozrywali naszyjnik z pereł ). U osób z autyzmem ten proces jest zaburzony. Wspomniany wyżej ”naszyjnik ” rozpada się jedynie na dwie lub trzy części, które nazywamy peptydami. Należy pamiętać, że z powodu zagrzybienia, jelita naszych dzieci są dziurawe co powoduje przepływ peptydów przez z jelit do układu krwionośnego a stamtąd do całego ciała łącznie z mózgiem.

### **DLACZEGO DZIECKO ŹLE SIĘ ZACHOWUJE ?**

Peptydy pochodzące z kazeiny oraz gluten mają taką strukturę chemiczną że ich działanie jest podobne do opioidów takich jak morfina. Dotarcie peptydów do mózgu powoduje podobny efekt jak po zażyciu narkotyku. To właśnie powoduje, że nasze dzieci są uzależnione i przywiązane do niektórych potraw. Większość rodziców dzieci z autyzmem potwierdza fakt, że ich dzieci chcą cały czas jeść te same produkty takie jak mleko, chleb, pizza, ciastka, ser

czy jogurt. Typowe zachowania autystyczne takie jak izolacja, autostymulacje, autoagresja, niewrażliwość na ból, nagłe zmiany nastrojów i stereotypie to również typowe objawy występujące u osób uzależnionych od narkotyków opiatowych. Zaczynają się pojawiać zmiany w pięciu zmysłach : dotyku, wzroku, słuchu, smaku i węchu.

## **DOTYK**

Dzieci z autyzmem mogą cierpieć na nadwrażliwość lub niedowrażliwość dotykową. Zaburzenia w sferze dotyku mogą się objawiać zachowaniami autoagresywnymi, gryzieniem się, uderzaniem głową w ścianę. Znam przypadki dzieci, u których poziom morfin był tak wysoki, że były w stanie oderwać sobie ucho bez czucia bólu. U dzieci cierpiących na nadwrażliwość dotykową występuje czasem niechęć do noszenia butów czy niektórych ubrań. Zalecane jest noszenie bawełnianej odzieży. Bardzo dobry wpływ na neutralizację nadwrażliwości ma kontakt dziecka z wodą.

## **WZROK**

Dzieci autystyczne mogą widzieć mniej niż inne osoby, dlatego też czasem przyklejają się np. do telewizora lub jakiegoś źródła światła lub obsesyjnie patrzą się przez okno. Lub wprost przeciwnie. Niektóre dzieci widzą więcej i uciekają przed tym, chowając się pod stół lub zamykając w łazience. Często mrużą oczy, są zafascynowane świecącymi przedmiotami, szczególnie, gdy się poruszają. Dla dzieci, które cierpią na niedowrażliwość wzrokową wskazane jest dostarczanie dodatkowych bodźców wzrokowych. W przypadku nadwrażliwości należy robić wszystko aby wyeliminować dodatkowe stymulacje z otoczenia dziecka.

## **SŁUCH**

Dzieci z autyzmem często zatykają uszy. W wielu przypadkach nie mogą chodzić do centrów handlowych, źle znoszą szkolny hałas, koncerty i głośne zabawy. Niektórym dzieciom przeszkadza nawet dźwięk spadających kropel deszczu. W takich przypadkach wskazane jest zastosowanie zatyczek do uszu. Jeśli dziecko cierpi na niedowrażliwość słuchową to często zachowuje się bardzo głośno, krzyczy i lubi miejsca gdzie odbija się echo. Nadwrażliwość słuchową można zredukować słuchając odpowiedniej muzyki.

## **SMAK I WĘCH**

Nasze dzieci często wążają różne rzeczy, nawet jedzenie. Wsadzają sobie przedmioty do buzi nawet w takim wieku, w którym zdrowe dziecko już tego nie robi. Czasami gryzą ręce lub odzież. W wielu przypadkach są bardzo selektywne jeśli chodzi o wybór pożywienia jedzą dwie lub trzy rzeczy na przemian. Często pojawia się nieuzasadniony śmiech. Wszystkie wyżej opisane symptomy mają ścisły związek ze stanem funkcjonowania jelita i reakcją na różne produkty żywieniowe, na braki enzymatyczne oraz inne czynniki.

Istnieją badania w laboratorium Great Plains, które mogą potwierdzić czy dane dziecko produkuje peptydy czy nie.

## **CZYM ZASTĄPIĆ MLEKO I CHLEB ?**

Można używać zamienników krowiego mleka na bazie ziemniaków, migdałów, ryżu, orzechów laskowych, kasztanów czy kokosa. Istnieją również mleka bezkazeinowe. Głównym problemem jest kazeina, która jest białkiem mleka a nie laktoza, która jest cukrem (choć są dzieci, która są również uczulone na laktozę). Jeśli chodzi o gluten to należy wykluczyć z diety wszelkie zboża, pszenicę, żyto, jęczmień i owies. W zamian możemy używać: kukurydzę, sorgo, amarantus, groch, tapiokę, yukę, ryż. Można zacząć dietę wykluczając stopniowo produkty mleczne a następnie zacząć eliminować gluten. Jest rzeczą niezwykle istotną aby przed rozpoczęciem diety mieć przygotowane produkty, którymi zastąpimy te produkty zabronione tak by dziecko nie miało braków żywieniowych. Musimy być również przygotowani, że na początku dziecko może być bardzo niespokojne i może zdradzać symptomy podobne do tych, jakie mają ludzie po odstawieniu narkotyków (należy pamiętać, że peptydy powodują uzależnienie).

## **PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ I BEZMLECZNEJ**

- Ziemniaki w każdej postaci, frytki, ziemniaki pieczone, bez panierki, zupy i chleby przygotowane na bazie mąki ziemniaczanej.
- Mleko migdałowe, ziemniaczane i ryżowe.
- Olej kokosowy jako substytut masła
- Świeże warzywa
- Świeże i suszone owoce (jeśli dziecko jest bardzo nadpobudliwe należy unikać bananów, jabłek, melonów i migdałów)
- Chrupki kukurydziane naturalne i niesłodzone bez dodatku masła
- Ryż w każdej postaci, najlepiej integralny, mąka ryżowa.
- Kukurydza w każdej formie: placki kukurydziane, tosty, zupy i chleby kukurydziane z dodatkiem skrobi kukurydzianej.
- Większość orzechów (jeśli nie występuje uczulenie)
- Świeże mięso i kurczaki (należy unikać ryb i owoców morza ponieważ zawierają duże ilości rtęci oraz kiełbas)
- Jajka i majonez (jeśli dziecko nie jest uczulone)
- Fasola, bób, groch i soczewica.
- Amarantus
- Sorgo
- Tapioka i yuka.
- Kakao jeśli nie ma uczulenia
- Naturalne soki owocowe (ograniczone spożycie w czasie gryzicy)

## **PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ I BEZMLECZNEJ**

- Mleko i produkty mleczne: śmietana, sery, jogurty, lody i budynie.
- Wszelkie zboża

- Chleb, ciastka, ciasta, spaghetti, pizza.
- Kasza manna, soja, czekolada mleczna, kostka rosołowa
- Słodziki, koloranty, utwardzacze.

## **UKRYTE ŹRÓDŁA GLUTENU**

- Skrobia modyfikowana, skrobia roślinna
- Proteina roślinna
- Miso
- Witaminy i suplementy ( sprawdzać etykiety )
- Zupy z puszki lub torebki
- Mleko ryżowe z zawartością jęczmienia
- Niektóre kielbasy i szynki