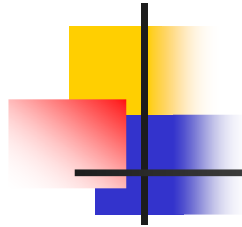


Diety powszechnie stosowane w leczeniu autyzmu

Karyn Seroussi

**Sieć Autyzmu dla Interwencji
Dietetycznych**

www.AutismNDI.com



Produkty bezmleczne

Mleko

Masło

Ser

Jogurt/Kefir

Śmietana (Lody, Kwaśna śmietana)

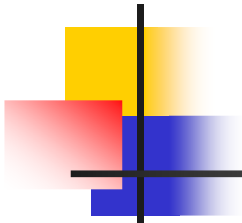
Kazeina/Kazeinat

Serwatka

Mleko w proszku/Mleko

odtłuszczone/Maślanka

Mleko kozie/Owcze/Innych ssaków



Niektóre źródła produktów mlecznych

Produkty
pieczone
Mortadela
Rosół
Słodyczne
Żywność w
puszkach
Ciastka
Guma do żucia

Rosół z kury
Warzywa w
śmietanie
Nadzienia
Margaryna
Ziemniaki
purée

Budyń
Sosy
Jajecznicza
Ser sojowy
Tuńczyk (w
puszce)
+ + +



Produkty bezglutenowe

Większość powszechnie wykorzystywanych ziaren zbóż oraz produktów na bazie zbóż zawierają gluten.

Pszenica

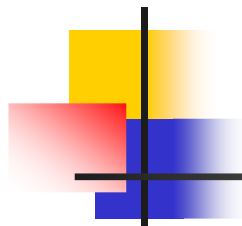
Owies

Żyto

Jęczmień, Słód

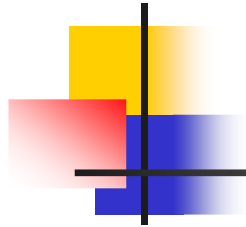
Orkisz/Kamut (odmiany pszenicy)

Otręby



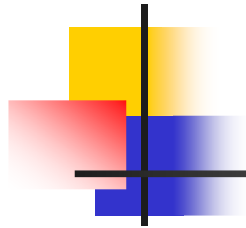
Niektóre źródła glutenu

Piwo	Mąka	„Skrobia”
Otręby	ziemniaczana	Teriyaki
Drożdże piwne	Razowa mąka	Pszenżyto
Bulgur	pszenna	Białko sojowe
Płatki zbożowe	Kamut	Kiełki
Kuskus	Makaron	pszeniczne
Pszenica	Kasza manna	Perz
Durum	Sos sojowy	+ + +
	Orkisz	



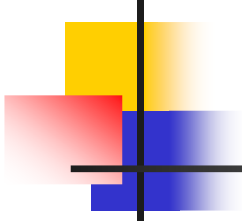
Nigdy nie przyjmuj niczego za pewnik

- Dokładnie zapoznaj się z listą składników i staraj się zrozumieć ich znaczenie
- Zadzwoń do producenta
- Nie ufaj innym o ile nie masz absolutnej pewności, że rozumieją oni sytuację



Produkty nie zawierające cukru/ niskiej zawartości cukru

- Zastosuj leki zapobiegającemu nadmiernemu rozrostowi drożdży/bakterii
- Ogranicz wahania nastroju wywołane zmianami stężenia cukru we krwi
- Ogranicz „puste” kalorie i zastąp je produktami żywnościowymi bogatymi w składniki odżywcze



Niespodziewane „bomby” cukrowe

Banany

Cola

Syrop skrobiowy

Suszone owoce

Fruktoza

Winogrona

Soki

Płatki zbożowe

Dżemy/galaretki

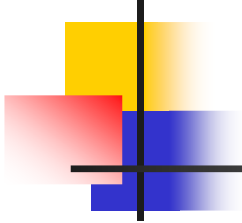
Granola

Jogurty smakowe

Produkty mleczne

Batony białkowe

+ + +



Niski poziom cukru: doświadczenie autystyczne

- Skutki odstawienia („nagła abstynencja”) mogą być poważne – rozpocznij powoli!
- Lepsza koncentracja, nastrój i towarzyskość; rzadziej występujące powtarzalne zachowania (*ang.* Stimming)
- Poprawa objawów fizycznych, zwłaszcza w kwestii wypróżnień
- Właściwy apetyt
- Ostateczne zanik wielkiej ochoty na słodkie



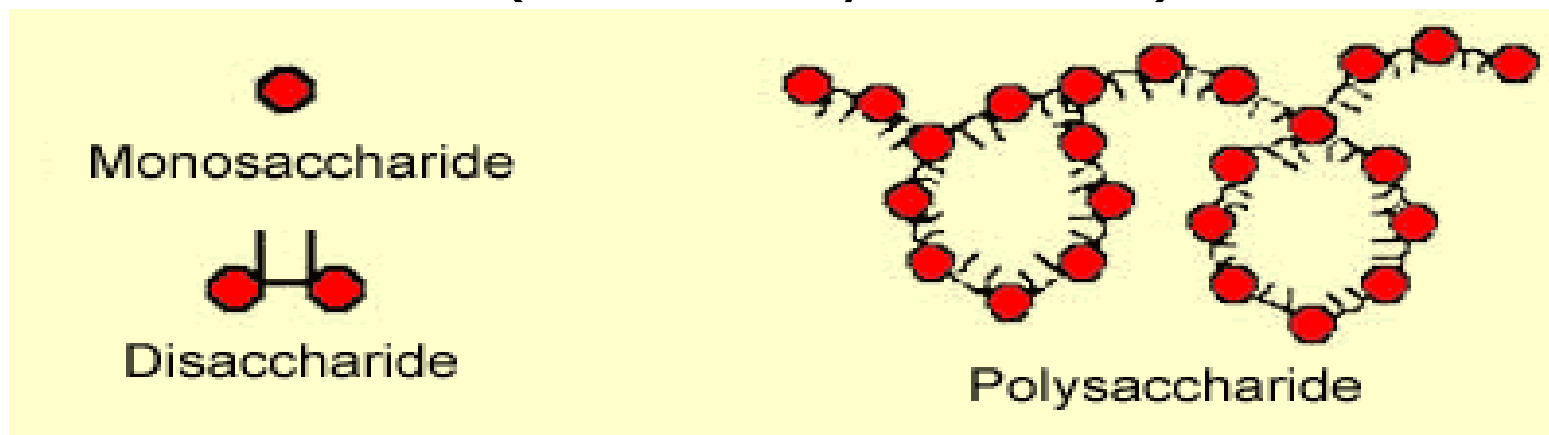
Dieta GF/CF lub DF-RCD?

- „Diety bezglutenowe/bezkazeinowe” (diety GF/CF) stosowane są już od lat, wspomagane przez prace badawcze.
- Wiedza związana z „Dietami o obniżonej zawartości węglowodanów” (RCD) odnosząca się do autyzmu jest bardziej ograniczona, ale pierwsze wyniki są obiecujące.
- Niektórzy żałują, że nie pominęli diety GF/CF i nie zastosowali od razu diety RCD. Wielu czuje, że nie zaczęliby lub nie mogliby zacząć stosować najpierw diety RCD.
- Osoby u których stwierdzono objawy towarzyszące nadmiernemu rozrostowi drożdży lub bakterii najprawdopodobniej odniosą największe korzyści z diety RCD.

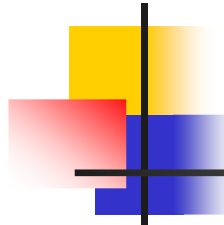
Szczególna Dieta Węglowodanowa (SCD™)

Eliminuje dwucukry i wielocukry
(większość słodczy i produkty bogate w
skrobię)

Zezwala wyłącznie na stosowanie jednocukrów
(miód i cukry owocowe)



Przedrukowano z *Breaking the Vicious Cycle* autorstwa Elaine Gottschall, 1994,
Kirkton Press



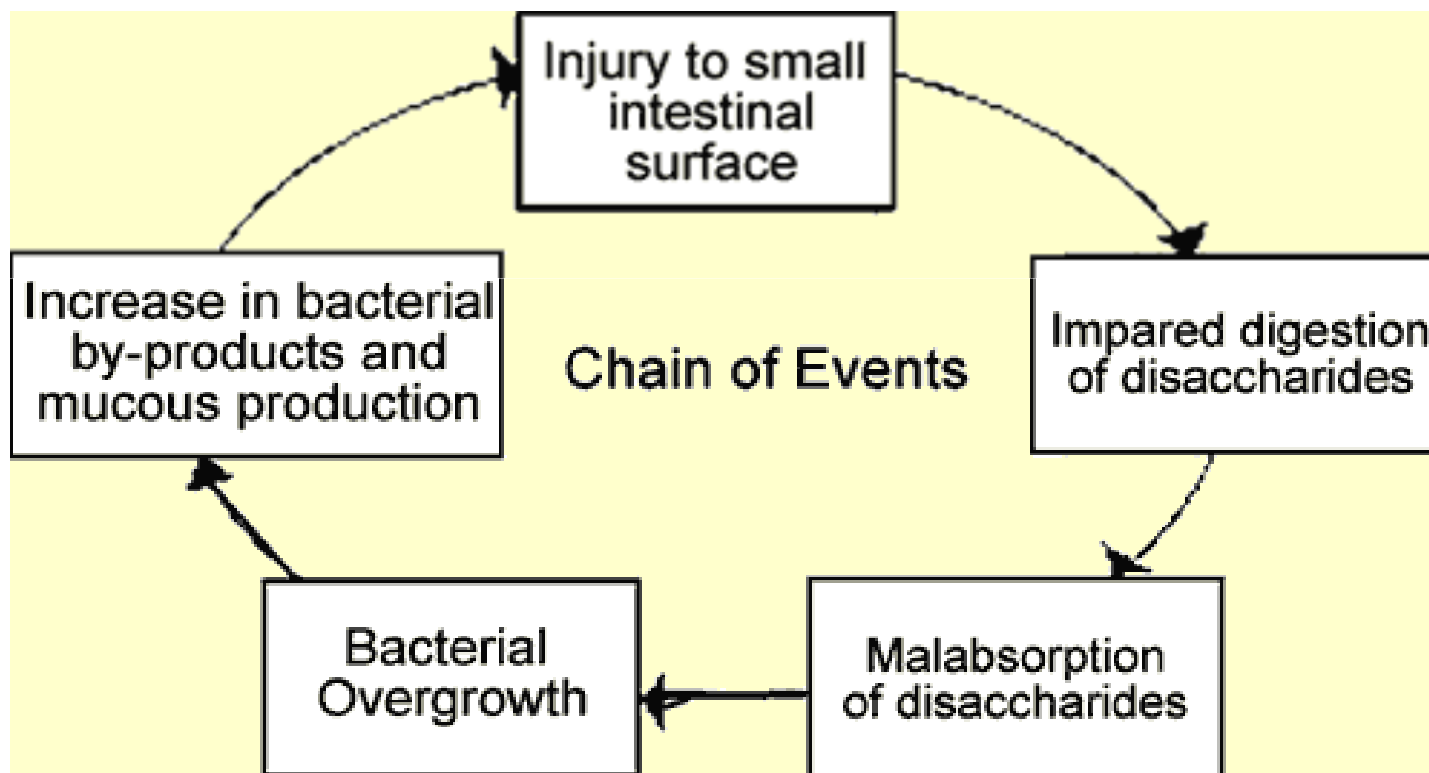
SCD™: Cel

Wyeliminowanie cukrów oraz produktów bogatych w skrobię, które mogą zalegać w jelicie i stanowić pożywkę dla szkodliwych drożdży i bakterii.

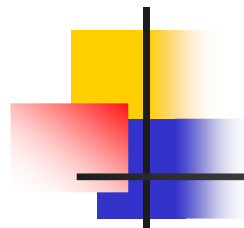
Szkodliwe drobnoustroje mogą:

- Wywoływać podrażnienia oraz biegunki
- Uniemożliwiać wygojenie uszkodzonego jelita
- Wytwarzać toksyczne substancje
- Zakłócać zdolność układu odpornościowego przewodu pokarmowego do właściwego funkcjonowania

SCD™: „Błędne koło”

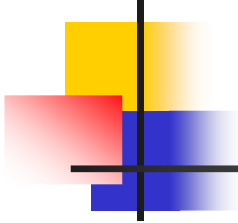


Przedrukowano z *Breaking the Vicious Cycle* autorstwa Elaine Gottschall, 1994, Kirkton Press



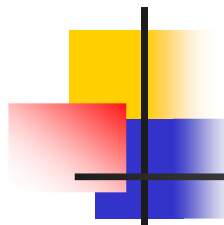
SCD™: Oczekiwane korzyści

- Rozwiązanie problemu biegunek oraz zaparć
- Wygojenie się wyściółki jelita
- Wchłanianie witamin i minerałów
- Inokulacja jelita korzystnymi bakteriami
- Ograniczenie liczby i stopnia ciężkości nietolerancji pokarmowych



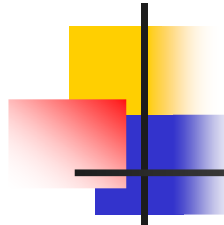
SCD™: Oczekiwane korzyści

- Redukcja liczby bakterii przewodu pokarmowego często prowadzi do redukcji zachowań autystycznych (prawdopodobnie związane są one z toksynami wytwarzanymi przez te drobnoustroje)
- Po pewnym okresie stosowania diety SCD™ dzieci z wielorakimi alergiami pokarmowymi mogą tolerować i trawić pokarmy wchodzące w skład bardziej zróżnicowanych diet
- Leczenie zespołu ciekącego jelita oznacza, że u dzieci zachodzi mniejsze prawdopodobieństwo pogorszenia się stanu zdrowia w sytuacji, gdy zjedzą produkty na które nie zezwala ich dieta.



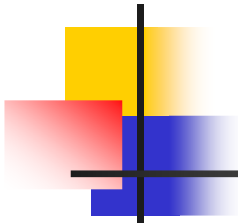
SCD™: Wskazówki

- Korzystajcie z probiotyków dopuszczonych do stosowania w diecie DF oraz SCD™
- Stosujcie leki przeciwgrzybiczne oraz ograniczcie spożycie miodu jeśli wcześniej występowały infekcje drożdżowe
- Zaczniście od diety wprowadzającej (najlepsze długoterminowe wyniki)
- Stosujcie tylko te produkty żywnościowe na które pozwala ta dieta; zaczniście od produktów, które dziecko jest w stanie trawić
- Przez pierwsze 2-3 dni stosujcie wyłącznie produkty łatwo strawne, takie jak rosół z kury oraz puree z marchwi
- Powoli dołączajcie do diety jajka, banany, gotowane owoce bez skórki oraz warzywa, itp.
- Potem dołączajcie mąkę orzechową, soczewicę, fasolę, brokuły, itp.



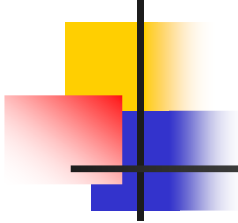
SCD™: Pomysły

- Rosół z kury, marchew w plasterkach lub puree z marchwi, kawałki ugotowanego kurczaka
- „Kluski” jajeczne z rozmaconych jajek przyrządzonych a la omlet i zwiniętych w „naleśnik”, a następnie cienko pokrojonych
- Ugotowane na miękko plasterki lub kawałki obranej ze skórki cukinii
- Domowej roboty wędliny bez dodatku skrobi lub wypełniaczy
- Pieczone potrawy ze zmielonych migdałów



SCD™: Pomysły (kontynuacja)

- Rozgotowany mus jabłkowy domowej roboty
- „Pizza” (omlet frittata z dodatkami)
- Masło orzechowe/racuchy bananowe
- Dojrzałe avocado w kawałkach lub roztarte na „guacamole”
- Domowej roboty ciasto z dynią upieczone w małe zapiekanki



SCD™: Doświadczenie autystyczne

- Dotychczas uzyskane wyniki ogólne są pozytywne, a w niektórych przypadkach dieta przynosi radykalną poprawę.
- Niektórych odstraszały liczne ograniczenia nakładane przez tą dietę
- Na początku stosowania diety często występują objawy towarzyszące „nagłej abstynencji” oraz chwile wielkiej ochoty na słodkie
- Dietę tą najlepiej stosować przy wsparciu społeczności SCD™
- U niektórych dzieci autystycznych nie odnotowano poprawy związanej ze stosowaniem diety SCD™. U kilku dzieci odnotowano regresję lub wystąpiły skutki uboczne.



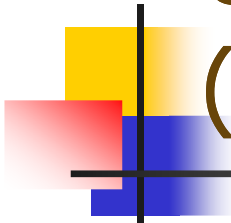
Breaking the Vicious Cycle autorstwa Elaine
Gottschall

www.breakingtheviciouscycle.info
(strona Gottschalla – zawiera listy produktów
żywnościowych)

www.pecanbread.com

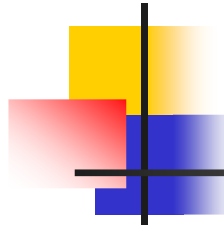
www.SCDiet.org

www.SCDrecipe.com



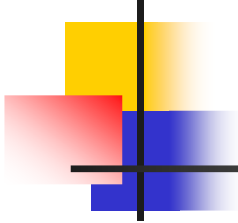
Dieta Równowagi Ekologicznej Organizmu (*ang.* Body Ecology Diet (BED))

- Dieta ta skierowana jest na zwalczanie infekcji grzybiczych, wirusowych i pasożytniczych
- Wspomaga proces gojenia się, wykorzystując wysokiej jakości łatwo strawne produkty żywnościowe, bogate w zdrowe tłuszcze i minerały.
- W 2006 roku dieta spotkała się z zainteresowaniem społeczności osób dotkniętych problemem autyzmu
- Dietę tą zaproponowano matkom dzieci autystycznych, które często cierpiały na infekcje grzybicze, dolegliwości związane z fibromyalią, chronicznym zmęczeniem oraz wypryskiem.



BED: Przestanki

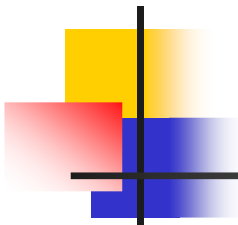
Wiele chorób przewlekłych rozpoczyna się od grzybiczej infekcji jelit. Jelita nie mogą należycie wywiązywać się ze swojej roli pierwszej linii obrony w układzie odpornościowym organizmu, co prowadzi do rozwoju różnych chorób wtórnych.



BED: Przesłanki (kontynuacja)

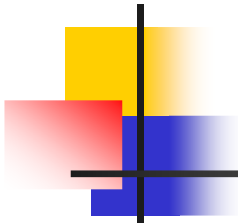
Niecałkowicie strawione składniki odżywcze zalegające wewnątrz ściany jelita prowadząc do reakcji alergicznych oraz są niewłaściwie wchłaniane, co prowadzi do niedoborów żywieniowych.

Jeśli te organizmy patologiczne wydostaną się z jelit mogą wywołać objawy wpływające na resztę organizmu.



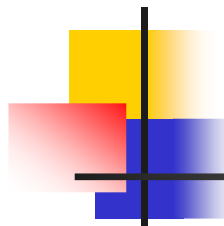
BED: Oczekiwane korzyści

- Rozwiązanie problemu biegunek oraz zaparć
- Wygojenie się wyściółki jelita
- Wchłanianie witamin i minerałów
- Inokulacja jelita korzystnymi bakteriami
- Ograniczenie liczby i stopnia ciężkości nietolerancji pokarmowych



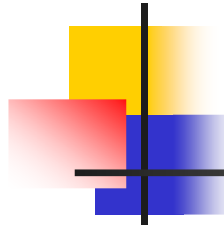
BED: Oczekiwane korzyści

- Dzięki wygojeniu się jelita, przywróceniu zdrowej mikroflory jelitowej, dostarczaniu pożywnych pokarmów, organizm jest w stanie osiągnąć punkt, w którym może rozpocząć proces detoksyfikacji.
- Wątroba może spełniać swoją funkcję usuwania toksyn z organizmu. Jelita umożliwią składnikom odżywczym odżywianie mózgu, tarczycy oraz gruczołów nadnerczy, tak by mógł się rozpocząć proces detoksyfikacji i zdrowienia.



BED: Szczegóły

- Dieta BED to dieta bezglutenowa, w której skoncentrowano się na stosowaniu minimalnie przetworzonych i zdrowych produktów żywnościowych.
- W diecie tej stosuje się duże ilości warzyw (w tym warzywa morskie), produktów mięsnych, jajek, dobrych tłuszczów, celtyckiej soli morskiej, oraz ziół używanych jako przypraw.
- Zalecane w diecie BED zboża bezglutenowe to komosa ryżowa, amarant, gryka oraz proso.

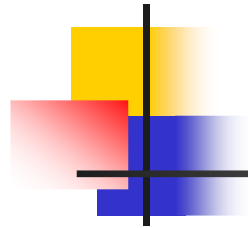


BED i probiotyki

- Protokół BED obejmuje pewne „terapeutyczne produkty żywnościowe”, które przywracają florę jelitową i wspomagają proces leczenia organizmu.
- Te sfermentowane lub zawierające kultury bakterii produkty żywnościowe należy spożywać codziennie.

BED: Doświadczenie autystyczne

- Dotychczas uzyskane ogólne wyniki są pozytywne
- U bardzo niewielkiej liczby osób odnotowano regresję lub wystąpiły u nich skutki uboczne, aczkolwiek objawy towarzyszące nagłej abstynencji oraz wielka ochota na słodyczne występują często na początkowych etapach stosowania diety.
- Niektórych odstraszaają liczne zasady, których należy przestrzegać przy stosowaniu tej diety.
- Dietę tą najlepiej stosować przy wsparciu społeczności BED



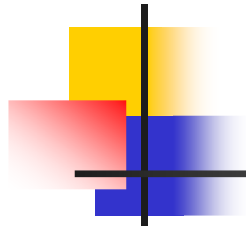
BED: Zasoby

The Body Ecology Diet

Autorstwa Donna Gates

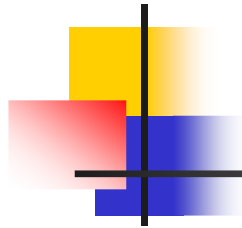
www.bodyecologydiet.com

www.bedrokcommunity.org



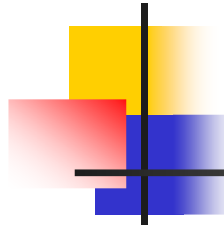
Probiotyki w dietach RCD

- Mleko jest idealnym środowiskiem, w którym rozwijają się dobre bakterie, ale w większości przypadków nie warto ryzykować.
- Probiotyki w butelkach – wybierajcie preparaty niezawierające kazeiny
- Hodowane warzywa
- Jogurt orzechowy
- Kefir z młodych orzechów kokosowych



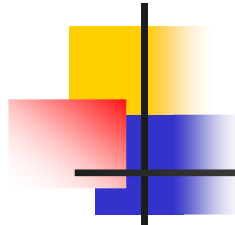
Dieta niskoszczawianowa (LOD)

Wszystkie produkty żywnościowe pochodzenia roślinnego zawierają drobne kryształki soli nazywane szczawianami. Umiarkowane ilości szczawianów nie są szkodliwe dla osób zdrowych, ale wiadomo, że powodują problemy u osób cierpiących na pewne schorzenia, jak na przykład kamienie nerkowe oraz u osób cierpiących na choroby powodujące utratę integralności jelitowej, w tym na zespół Crohna, celiakie oraz mukowiscydozę.



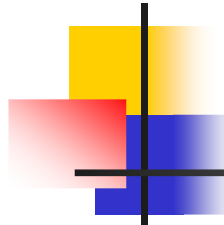
LOD: Przesłanki

- Produkty żywnościowe o dużej zawartości szczawianów nie powinny stanowić problemu dla większości osób zdrowych
- Przy braku pewnych minerałów lub właściwego rodzaju bakterii, niezwiązane szczawiany mogą przedostać się przez luki w wyściółce jelita i wywołać stan zapalny w całym organizmie.



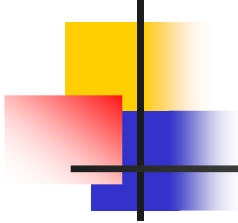
LOD: Przesłanki (kontynuacja)

- Szczawiany zawarte w pożywieniu lub wydzielane przez organizm mogą także powstrzymywać proces prawidłowego gojenia się jelita.
- Drastyczne zmniejszenie ilości szczawianów w diecie może przyspieszyć proces gojenia się uszkodzonego jelita.



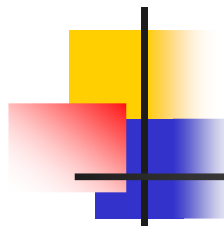
LOD: Oczekiwane korzyści

- Zmniejszenie bólu
- Wygojenie się wyściółki jelita
- Wchłanianie witamin oraz minerałów
- Ograniczenie liczby i stopnia ciężkości nietolerancji pokarmowych



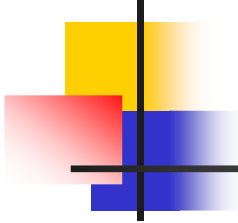
LOD: Kto może odnieść korzyści

- Osoby, w przypadku których nie sprawdziły się diety oparte na orzechach lub ziarnach zbóż i określonych warzywach.
- Osoby, cierpiące na stolce tłuszczowe (obecność tłuszczu w stolcu) lub słabą czynność górnego odcinka jelita.
- Osoby, z problemami dróg moczowych, takimi jak ból prącia, zaczerwienienie, częste oddawanie moczu lub nagłe parcie na mocz, ból lub sztywność, osłabienie, słaby wzrost lub niezauważalne zmiany skórne.



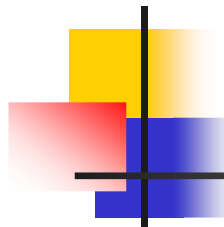
LOD: Szczegóły

- Zaczniście od ograniczenia spożycia produktów zawierających bardzo duże ilości szczawianów, następnie przejdźcie powoli na produkty o niższej zawartości szczawianów, jednorazowo jeden taki produkt do momentu, gdy liczba szczawianów osiągnie wartość mniejszą niż 40 mgs na 2000 kalorii dziennie.
- Podobnie jak w przypadku wielu metod leczenia autyzmu, pogorszenie stanu zdrowia na początku leczenia może być uznane za dobry znak, lecz jeśli stopień ciężkości negatywnych objawów jest duży należy zmniejszyć tempo obniżania ilości podawanych szczawianów oraz zastosować niektóre z zalecanych suplementów.
- Po zakończeniu „procesu detoksykacji”, co może zająć od kilku miesięcy do kilku lat, można zachowując ostrożność stopniowo ponownie włączyć do diety produkty żywnościowe zawierające nieco większe ilości szczawianów.



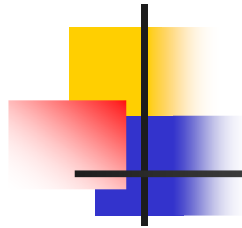
Produkty żywnościowe o bardzo dużej zawartości szczawianów

- Migdały
- Buraki
- Szpinak
- Orzechy i nasiona
- Fasola
- Jagody
- Rabarbar
- Soja
- Gryka



LOD i gluten

- Produkty żywnościowe zawierające gluten często zawierają duże ilości szczawianów, co może tłumaczyć fakt odnotowywania poprawy stanu zdrowia przez niektóre osoby u których stwierdza się takie objawy, a które stosują dietę bezglutenową.
- Osoby stosujące dietę LOD zachęca się to dalszego stosowania lub do przejścia na dietę bezglutenową, ponieważ gluten może wpływać na przepuszczalność jelit.
- Niektórzy rodzice z powodzeniem połączyli stosowanie zasad żywieniowych nakładanych przez Dietę Niskoszczawianową (LOD) oraz Szczególną Dietę Węglowodanową (SCD™) lub Dietę Równowagi Ekologicznej Organizmu (BED) w celu zapewnienia szybszego gojenia się tkanek zajętych procesem zapalnym.



LOD: Doświadczenie autystyczne

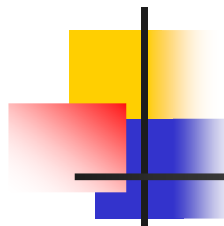
- W przypadku małego odsetka osób odnotowano bardzo pozytywne wyniki
- Powszechnie występują skutki uboczne, zwłaszcza, gdy organizm pozbywa się toksyn
- Dietę tą najlepiej stosować przy wsparciu społeczności LOD



Dieta niskoszczawianowa (LOD)

Jeśli zakładając, że wytyczne dotyczące stosowania suplementów są przestrzegane, po dwóch tygodniach stosowania diety niskoszczawianowej nie zajdą żadne zmiany stanu zdrowia, dieta ta prawdopodobnie nie okaże się pomocna.

Chociaż być może konieczne będzie dalsze ograniczanie spożywania produktów o dużej zawartości szczawianów, dieta ta nie jest pomyślana jako element programu leczenia autyzmu, który winien być stosowany przez całe życie



LOD: Zasoby

The Low Oxalate Cookbook (Książka Kucharska Produktów Niskoszczawianowych) zawiera szczegółowe informacje na temat zawartości szczawianów w każdej opisywanej porcji

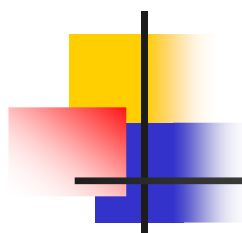
W celu uzyskania szczegółowej listy produktów żywnościowych zawierających szczawiany, przepisów kulinarnych oraz innych informacji, prosimy odwiedzić stronę:

www.lowoxalate.info

Dołączcie do internetowej listy wsparcia pod adresem
www.yahogroups.com/group/Trying_Low_Oxalates.

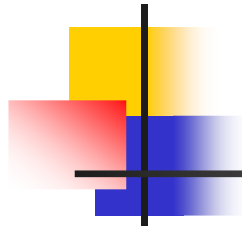
Jakie są inne dostępne
zasoby?





Literatura

- *Biological Treatments for Autism and PDD* autorstwa William Shaw
- *The Body Ecology Diet* autorstwa Donny Gates
- *Breaking the Vicious Cycle* autorstwa Elaine Gottschall
- *Children with Starving Brains* autorstwa Jacquelyn McCandless
- *Diet Intervention and Autism: Implementing a Gluten Free and Casein Free Diet for Autistic Children and Adults* autorstwa Marilyn Le Breton. (Wersja brytyjska)



Literatura (kontynuacja)

- *The Kid-Friendly ADHD and Autism Cookbook: The Ultimate Guide to the Gluten-Free, Casein-Free Diet* autorstwa Pameli Compart, Dana Laake
- *Nourishing Hope* autorstwa Julie Matthews
- *Special Diets for Special Kids I and II* autorstwa Lisy Lewis
- *Unraveling the Mystery of Autism and Pervasive Developmental Disorder: A Mother's Story of Research & Recovery* autorstwa Karyn Seroussi

for the Treatment of Autism and Related Disorders

KARYN SEROUSSI & LISA S. LEWIS Ph.D.



The Essential Reference Guide for Parents and Professionals

The Encyclopedia of Dietary Interventions

There is still a lot to learn about childhood disabilities such as autism and attention deficit disorders. But one thing we do know is that for some individuals, changes in diet can make a real difference. Not just relief from physical symptoms such as skin rashes or digestive problems, but surprisingly, from behavioral and learning difficulties as well. And now, in study after study, science is taking these treatments from the realm of alternative medicine into the medical mainstream, turning the question of *why* into a question of *how*.

How do I convince my child to try new foods? What ingredients contain gluten? Should my whole family go on the diet? Which diet should we try? What kind of testing can we do? Where do allergies fit in? Can this help older children and adults? And if it helps, how long do we have to keep it up?

In 1995, Karyn Sotouei and Lisa Lewis created an international parent network that has educated thousands about dietary and biomedical interventions for autism. Thirteen years, three books, countless conferences, and over fifty thousand emails later, they decided to put it all together. The sum of their knowledge is here, in one easy-to-use reference guide.

"Dietary Intervention is one of the most successful medical treatments for individuals with autism disorders. This is a book I will be recommending for all of my patients."

Jeffrey Brashers-Krug, MD, Director, International Child Development Resource Center

Karen Sermons is the author of *Unraveling the Mystery of Autism and PDD*, the story of her son's autism recovery through dietary and other biomedical interventions. Lisa Lewis is the author of *Special Diets For Special Kids I & II*, the foremost books on gluten and casein-free diets for children with disabilities.

Keywords: child sexual abuse; disclosure; social support

"This book is a godsend for those of us who thought we didn't have the time or energy for special diets."

* Customer Address Book
online, offline and more



Inside this book:

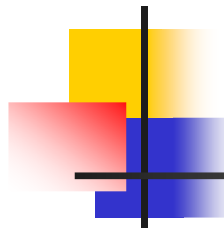
- The research behind dietary interventions and the principles behind the different types of diets
- Important information about nutrition, bowel health, digestive enzymes, and gastrointestinal flora
- How to get everyone on board: family, school, community...and even your child
- An easy-to-use, alphabetized, "encyclopedia style" format
- Meal suggestions, food lists, and loads of ideas that will make special diets work for your family!

The essential reference guide for understanding and implementing dietary interventions.

1997年12月20日, 1998年12月20日



*Autorstwa Karyn Seroussi
oraz dr Lisa S. Lewis*



Zasoby internetowe

www.AutismNDI.com

www.gfcfdiet.com

www.909shot.com

www.autism.com/ari

www.autism.com/atec

www.pecanbread.com

www.bodyecologydiet.com