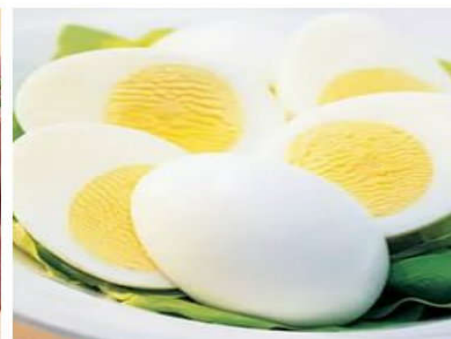


ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Учитель-логопед Алексеенко Г.В.
МБДОУ №273 г. Красноярск



ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вся информация не является медицинским советом.

Всю ответственность за любые действия, применяемые по отношению к ребенку, несут родители.

Пожалуйста, консультируйтесь с врачом



ФОРМУЛА АУТИЗМА =

Генетическая

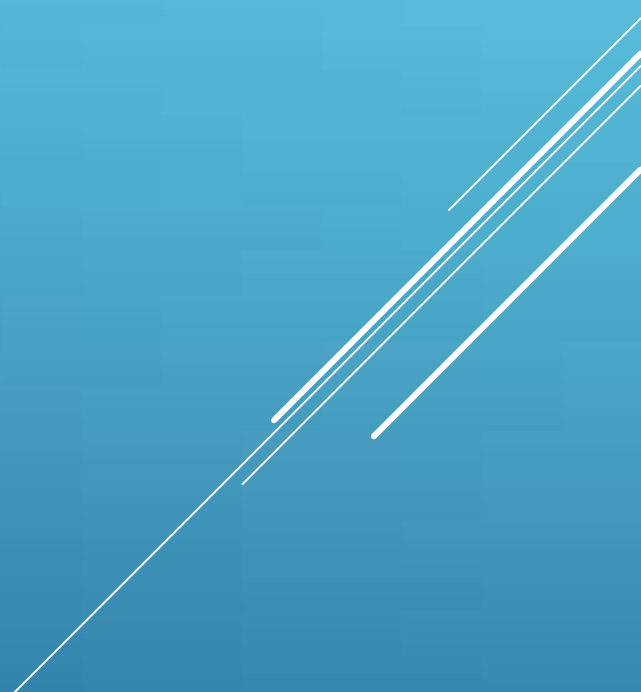
Предрасположенность

+

Неблагоприятные факторы

Окружающей среды

(с момента зачатия)



ОСНОВНЫЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:

- Нейровоспаление, инфекции и нарушения работы иммунной системы
- Нарушения в работе ЖКТ
- Дефициты различных витаминов, минералов и др.
- Экологические токсины и нарушения детоксикации
- Органические повреждения мозга

Как следствие: митохондриальная дисфункция




ВАЖНО!

Коррекция питания – это первоочередная мера,
которая помогает справиться сразу с несколькими проблемами.



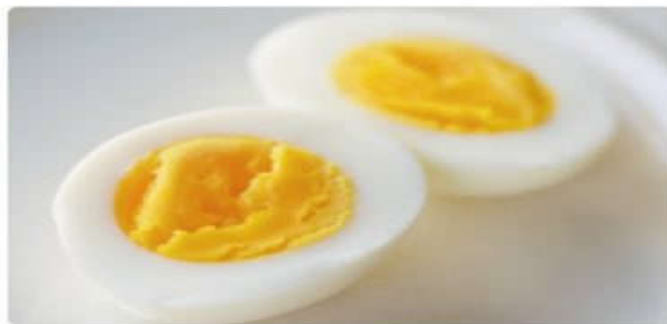
ЦЕЛИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПИТАНИИ:

- Наладить работу кишечника
 - Помочь иммунной системе
 - Устранить воспалительные процессы в ЖКТ и других системах организма
 - Устранить химикаты и токсины, которые воздействуют на мозг и вызывают нарушения в поведении
 - Помочь организму наладить углеводно-жировой и белковый обмен
- 

ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕБЕНКА МЫ
ВСЕГДА НАЧИНАЕМ С КОРРЕКЦИИ ПИТАНИЯ!



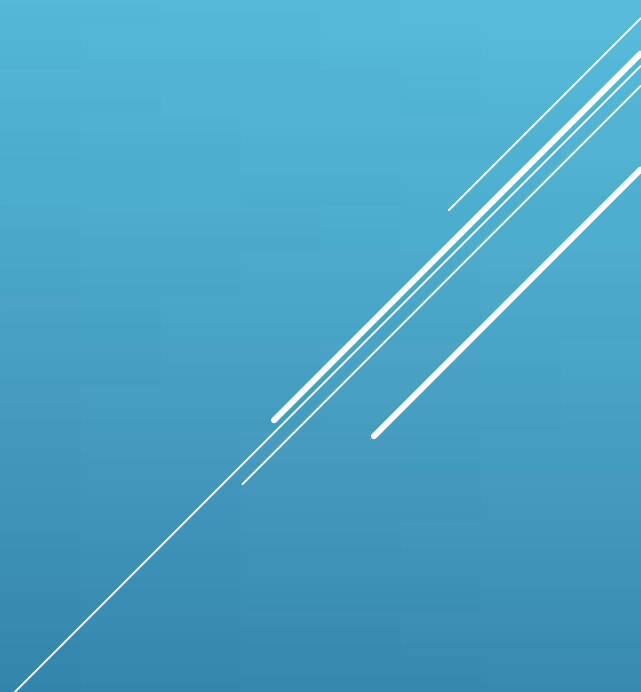
БГБК ДИЕТА



ВАЖНО!

Анализы – на непереносимость
глютена и казеина часто

Бывают
малоинформативными!



ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ?


Глютен – это белок, который содержится в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень, овес.



ПОЧЕМУ ГЛЮТЕН?

1. По своей консистенции глютен напоминает густой вязкий клей. Другое название глютена – клейковина.
2. Именно глютен делает выпечку пышной и нерассыпчатой. Поэтому самая вкусная выпечка из пшеничной муки, которая очень богата глютенем.
3. Для повышения пекарских свойств муки ее специально дополнительно обогащают глютенем.
4. За последние 50 лет количество глютена в пшенице сильно увеличилось в результате селекции. Это делается для улучшения пекарских свойств муки. Человеческий организм не предназначен для переваривания такого количества глютена, так как раньше в пшенице его было в разы меньше.
5. Глютен провоцирует хронические воспалительные процессы в организме, в том числе в кишечнике и мозге (нейровоспаления).
6. Производные глютена называются глютенорморфины.
7. Клейкая структура глютена мешает хорошему перевариванию пищи, всасыванию питательных веществ, витаминов, минералов.
8. Согласно исследованиям Дэвида Перлмуттера (невролога №1 в США), у большинства людей есть негативная, но НЕ диагностированная реакция на глютен. Он вызывает долгосрочные отрицательные эффекты и при этом многие люди об этом даже не догадываются.

3 САМЫХ ГЛАВНЫХ НЕГАТИВНЫХ ЭФФЕКТА ГЛЮТЕНА


1. Опьянение
 2. Воспаление
 3. Ухудшение переваривания пищи и всасываемости питательных веществ
- 

ПОЧЕМУ КАЗЕИН?



ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ?


Казеин содержится в молоке
и молочных продуктах.



ПОЧЕМУ КАЗЕИН?

1. По своей консистенции казеин напоминает густой вязкий клей. Из казеина делают клей.
2. Человек – это единственный вид млекопитающих, который употребляет молоко и во взрослом возрасте.
3. Все виды млекопитающих пьют молоко только своего биологического вида. Человек – это единственный вид млекопитающих, который употребляет чужое молоко.
4. Коровье молоко создано для телят, а не для людей. Оно необходимо телятам для укрепления рогов и копыт. И у них есть фермент, расщепляющий казеин (ренин). У человека такого фермента нет, так как ему не нужны рога и копыта.
5. При разрушении казеина в ЖКТ образуется опиоид под названием казоморфин. Казоморфин негативно воздействует на мозг, затуманивая сознание.
6. Казеин – это один из самых мощных аллергенов.
7. Казеин провоцирует хронические заболевания, связанные с повышенным образованием слизи: синусит, отит, ринит, тонзиллит, астма.

ЧЕГО ОПАСАЮТСЯ РОДИТЕЛИ?

- Ребенок будет голодным
 - Ребенок лишится полезных продуктов и питательных веществ.
 - У ребенка будет недостаток кальция.
 - Ребенок не сможет кушать в садике (школе)
 - БГБК продукты слишком дорого стоят.
 - Не хватит времени на готовку особого рациона для ребенка.
- 

ЭТИ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕМЫ!

1. Мы можем вводить диету постепенно, тщательно продумывая, чем заменить запретные продукты.
2. Все те питательные вещества и витамины, которые содержатся в запретных продуктах, можно с успехом получить из других продуктов питания.
3. В коровьем молоке содержится не так много кальция, как принято считать. Богаты кальцием кунжут и другие семена, орехи, листовые зеленые овощи, петрушка, укроп, питьевая вода.
4. Вопросы по питанию ребенка в садике или школе можно решить с помощью индивидуальных договоренностей.
5. БГБК продукты с каждым годом становятся все разнообразнее, дешевле и доступнее даже в небольших городах.
6. Не обязательно готовить шедевры, которые отнимают много времени. Можно иметь набор из небольшого количества блюд, которые любит ребенок и которые хорошо получаются. Также существует большой ассортимент уже готовых БГБК продуктов, которые можно употреблять, например, на перекус. Выпечку можно замораживать.

ЭКСАЙТОТОКСИНЫ


Эксайтотоксины – это стимулирующие химические вещества во многих продуктах питания.

-Эти вещества перевозбуждают химические процессы мозга.


-Они воздействуют на мозг подобно опиатным наркотикам.

-Эта чрезмерная стимуляция может вызвать гибель и воспаление нервных клеток.

ПРИМЕРЫ ЭКСОТОТОКСИНОВ

- Глутамат натрия
 - Сахарозаменители (аспартам и др.)
 - Глютен
 - Казеин
 - Сахар
- 

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДИЕТАХ ПРИ АУТИЗМЕ:

1. Отказ или минимизация злаков, крахмалов.
 2. Минимизация фруктов в рационе.
 3. Тенденция к низкоуглеводным диетам.
 4. Много полезных жиров.
 5. Много разнообразных овощей.
 6. Достаточное количество белка (но не избыток).
- 


ВАЖНО В ЛЮБОЙ ДИЕТЕ:

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИК!


ИСКЛЮЧАЕМ:

- Красители
- Ароматизаторы
- Консерванты
- Сахар
- Эксайтотоксины
- Большинство подсластителей
- Высокофруктозный кукурузный сироп
- Нитраты, нитриты и т.д.

НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ВИДЫ ДИЕТ ПРИ АУТИЗМЕ:

- Низкокалорийная диета
 - Кетогенная диета
 - ГАПС
 - Палео
 - СУД и другие
- 

КАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ ПИТАНИЯ:

- Улучшение поведения
 - Улучшение сна
 - Расширение рациона питания
 - Появление и улучшение речи
 - Улучшение пищеварения
 - Налаживается стул
 - Уменьшение стимулов
 - Уменьшение гиперактивности
 - Уменьшение аллергических реакций и пищевых непереносимостей
 - Улучшение когнитивных способностей и многое др.
- 

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

