

# Правилна диета при аутизма

## **Част I: Обосновка на необходимостта от диета**

### **Въведение**

Аутизмът не е само болест, аутизмът може да бъде сравнен с цяло заплетено кълбо от най-разнообразни проблеми. Правилно избраната диета за аутиста, според мен, е именно тази нишка, която дърпайки ще ни помогне да разплетем цялото кълбо. Именно тази гледна точка е застъпена в първата част на статията. Във втората ще разкажем как правилно да въведем диетата.

Диетата е крайно необходима на аутиста. За съжаление някои хора си създават погрешно впечатление за чудесните лечебни свойства на диетата като такава. В резултат те очакват твърде много - обикновено пълно излекуване на детето от аутизма, и без да дочакват нужния им резултат, захвърлят диетата, даже незабелязвайки значителния прогрес на детето. За още по-голямо съжаление, при друга категория хора се създава не по-малко лъжовното впечатление, че тя е безполезна. Като правило това са хора, чиито деца нямат прекалено критични проблеми. Даже да се опитат да въведат диетата, те го правят крайно неакуратно, допускайки маса грешки. Има и една трета категория хора, които са уверени, че диетата, макар и полезна за детето, няма да го направи неаутист. Именно тази гледна точка е най-близо до правилната и помага да се въведе правилно диетата, въпреки, че хората не разбират как точно действа.

Диетата няма да излекува детето от аутизма. В същото време, както ще видите, тя позволява да се справите с много крупни проблеми и в крайна сметка детето може да започне да прогресира с приказни темпове.

Вие можете да видите пряка връзка между диетата и прогреса на детето, можете и да не я откриете, но всичко е много индивидуално за всеки конкретен случай. Но ако след няколко месеца от началото на експеримента вие видите изменение в състоянието на детето, това е в резултат на диетата, даже не се съмнявайте в това. Ако не видите никакви резултати, първо проверете дали всичко правите както трябва, на следващ етап разгледайте въвеждането на допълнителни терапии. Може би диетата сама по себе си не ви е достатъчна.

### **Механизъм на действие или как децата стават аутисти**

Както неотдавна беше доказано - аутизмът, това е проблем вследствие на отравяне с живак. Това дори не е точно живак, а неговите съединения - етилживак и метилживак - органични форми на живака. Това е още по-лошо, защото етилживакът (влизащ в състава на съвременните ваксини - консерванта тимерозал) е още по-токсичен от обикновения живак. Попадайки в организма на детето, живакът или се изхвърля напълно с урината, което се отнася за класическия вариант на развитие, или не се изхвърля, или се изхвърля частично от организма. В този случай, когато не се изхвърля, той попада в кръвта, разнася се по целия организъм, намествайки се в тъканите и костите, като най-голяма част остава в мозъка. До този момент децата в САЩ получават с ваксините 187,5 микрограма органичен живак в течение на първите шест месеца от живота си.

Има и още един вариант, при който детето от ранна възраст може да получи доза живак, достатъчна за развитие на аутизма - чрез амалгамните пломби на майката, наречени още сребърни, макар че там среброто е 35%, а живакът 50%. Ежедневно една амалгамна пломба освобождава 10-17 микрограма живак. Живакът, съдържащ се в пломбите е неорганичен, което значи, че не е така токсичен, като този, съдържащ се във ваксините и продуктите от морето. Ситуацията се усложнява от това, че живакът постъпва постоянно с кръвта на майката в още нероденото дете,

което е 5-10 пъти по-чувствително към живака от вече родените деца. За цялата бременност, майката получава до 4590мкг живак само от една амалгамна пломба!

Освен това живакът и другите тежки метали могат да постъпят в организма от други източници - морски продукти, промишлени отпадъци, пестициди, различни синтетични материали и медикаменти. Винаги помнете и за ефекта на натрупване - живакът е мастноразтворим метал и може да се натрупва в организма.

Какво очаква вашето дете, ако до третата си година получи достатъчно количество живак, може само да се гадае. Това зависи от случая, защото има много вариации. От значение са възрастта и теглото на детето, полът му (тестостеронът увеличава токсичността на живака), наследствената предразположеност към проблема (липса на ферменти, отговарящи за изхвърлянето на тежките метали) и много други. Ако на детето му се отдаде да изхвърли голяма част от живака, то получава по-мека форма на аутизъм. Ако не му се отдаде да го изведе - диагнозата е тежък аутизъм.

Отговорно мога да кажа, че има още много проблеми, които не могат да бъдат наречени болести, но са свързани с отравянето с живак. Когато говоря за достатъчна доза, имам в предвид доза, която довежда до развитие на аутизъм. Реално, натрупаният в организма живак във всяка възраст създава проблеми, но проблемите с поведението и проблемите със заучаването имат един и същ произход - отравяне с тежки метали.

### **Аутизъм и ваксинация**

Последните изследвания показват, че не случайно пикът на разпространението на аутизма съвпада с пика на въвеждането на масовата ваксинация. Все повече ваксини влизат в плана за задължителна ваксинация. Все по-често ваксини се поставят на току що родени деца и се отбелязват все повече случаи на аутизъм сред децата. Статистиката за САЩ показва страшно число - 1 на 160 деца е с аутизъм. При това статистиката от преди 20 г. е различна - 4-5 аутистични деца на 10 000. А преди навлизането на тимерозала във ваксините аутизмът изобщо не е съществувал. Това загадъчно заболяване за първи път е описано няколко години след началото на използване на живачен консервант във ваксините.

### **Какви са последствията**

Ще разгледаме само част от многобройните проблеми, които ще ни помогнат да разберем действието на диетата и натуропатичните добавки.

Обърнете внимание - живакът, попадайки в организма, извежда от строя ферментите(нарушава ензимната активност). Сега подробно ще се спрем на ферментите, защото те имат непосредствено отношение към темата на разговора. Ферментите в нашия организъм участват в храносмилателния процес, в процеса на антиоксидация. Те са отговорни за реакциите, отговарящи за фината моторика, за двигателната активност и за имунитета. Т.е. живакът практически извежда от строя тези жизнено важни процеси, като дори един от тях - проблемът с антиоксидацията на организма, може да доведе до рак.

Какво представлява ферментът? Ферментът изпълнява ролята на катализатор в биохимичните реакции, той самият не участва в реакция, той "улавя" 2 молекули и ги привежда във взаимодействие. Ферментът е много сложен белтък, в него винаги има ключов йон на метал (може да бъде цинк, селен, мед и желязо), без който ферментът не работи. Възможно е вместо този йон във фермента да има живачен йон, който да наруши работата на фермента. При аутистите хронично е понижено нивото на цинка, което потвърждава тази теория. Съществува и друга версия - живакът се внедрява в структурата на белтъка, изменяйки го малко, и така се изключва фермента от работа. Така или иначе ферментът престава да работи. За нас не е важно какво точно се случва, а е важно да се разбере друго: функцията е възможно да се възстанови! Вече е доказано, че след изчистване на организма от живака, много от ферментативните функции се възстановяват напълно или частично.

Какво ни заплашва при недостиг на ферменти? Човек просто не може да съществува без тях. Практически всички биохимични реакции в организма изискват участие на ферменти. Например, всичко което правим - ходим, говорим, усмихваме се, всичко е възможно само с участието на ферменти. Без тях реакциите ще протичат в хиляди пъти по-лошо, това ще става само когато молекулите се сблъскат по случайност. Без ферменти една и съща реакция изисква загуба на много повече енергия, например, за да се осъществи реакцията на хидролиза на захарозата, в резултат на която се образува глюкоза и фруктоза, без участието на катализатор са необходими 32 000 калории. Ако в този процес се включи ферментът фруктофуранозидаза, то необходимата енергия пада на 9 400 калории. Т.е. ако при детето е засегната тази група ферменти, то то ще има проблеми с формирането на моториката, в частност - проблеми с фината моторика и задръжка в развитието на речта.

Вследствие на засегнатата ферментативна функция пада имунитетът, тъй както „имуноглобулинът - това също е белтък, така че той е свързан с фермента, не участва в биохимични реакции. А в клетъчния имунитет това е важно затова, защото всяка жива клетка в себе си има малък химически завод, където без ферменти всичко протича с големи енергийни загуби и не така както трябва, а това значи че клетките - помощници или убийци, не изпълняват своята функция както трябва или не я изпълняват изобщо".(ДАН!)

С ферментите е свързан и друг проблем при аутистите - извеждането на токсините от организма. С това също се занимават специални ферменти. Токсините в днешния свят ни заобикалят на всяка крачка, затова състоянието на дете което не ги извежда, а ги натрупва, постоянно се влошава. Навярно с това се обяснява регреса в развитието на деца, който възниква при деца с глобален аутизъм.

Аутистите често се депресират и имат проблеми със съня, които също са свързани с живака, които всъщност представляват проблеми на синтеза на хормона серотонин. Тъй като мелатонинът е друг хормон, отговарящ за съня, който пък се синтезира от серотонина, в тази връзка аутистите имат и проблем със съня. Съществуват още два разпространени хормонални проблема при аутистите - проблемът с хормона инсулин и с този на щитовидната жлеза (thiroid).

И накрая за най-известната част от работата на ферментите - разграждането на постъпващата в организма храна. Най-проблемните за разграждане продукти са белтъците. Белтъците са много сложни молекули - наричат ги още молекули - гиганти. А най-проблемните сред тях са белтъците на глутена и казеина, затова аутистите не разграждат именно тях - **молекулите на глутена и казеина**. Има и други белтъци, които трудно се разграждат - на царевицата, на яйчния белтък, на соевия белтък и т.н. Но защо тогава се занимаваме с глутена и казеина, ще попитате вие? Защото те попадат в рамките и на друг проблем - синдрома на нехерметичния стомах, за който по-долу ще стане дума. Именно затова глутенът и казеинът така трудно могат да се изчистят при аутистите. Цялото си меню тези деца обикновено формират около млечните и пшеничните продукти, затова ги движат същите причини, като наркоманите - те търсят повторение на състоянието си.

И така, след натрупването на тежки метали някаква част от ферментите излизат от строя. Отговор на въпроса – “Колко живак детето не е изхвърлило?”, можете да получите, правейки необходимите тестове. Тестовите ще покажат наличие на тежки метали. Това са нови тестове и можете да ги направите само в няколко лаборатории, които работят и дистанционно. Например можете да ги направите тук:<http://www.doctorsdata.com/home.asp>

С това ще завършим обзора на проблемите от първо ниво и ще видим какви последици предизвикват.

### **Няколко думи за работата на стомаха**

Вътрешната повърхност на стомаха като площ е 4 пъти по-голяма от тази на тялото. Но целият стомах освен това е покрит с власинки, което значително увеличава

реалната му работеща площ. Ако отчетем и площта на власинката се оказва, че общата площ е с големината на футболно игрище! Тази огромна повърхност ни е нужна за да усвоим хранителните вещества постъпващи с храната. При засягане на повърхността на стомаха се изменя неговата способност да ги усвоява.

На всички е известно какви страшни последствия може да има нарушението на кожата – кожата е втория ни бял дроб, а без въздух не можем да живеем повече от няколко минути. Защо тогава толкова малко се говори за пораженията на стомаха, когато тези последствия също могат да са много сериозни? Все пак ние не можем да живеем и без храна, просто липсата на въздух усещаме по-бързо.

Нашият организъм е сложна биохимична машина, на нея ѝ е нужно гориво – набор от определени хранителни вещества. 99% това са белтъци, мазнини и въглехидрати, останалият един процент – витамини и минерали. Липса на нужните хранителни вещества в нужното количество за един дълъг период от време е опасно за всеки човек и непременно ще доведе до сериозни заболявания. Той не може да расте нормално, неговият мозък и системите, които го поддържат жив няма да могат да се развиват нормално.

Стомахът е населен с различни бактерии, могат да бъдат преброени около 400 вида, но само 4-5 от тях действително са полезни за нас. Именно те създават полезната микрофлора в стомаха. Без тези бактерии храната не може нормално да се преработва. Бактериите вътре в нас са повече, отколкото можете да се представите – тяхната маса при възрастен човек достига 1,5кг! Кои от бактериите ще се размножават бързо (а те се размножават МНОГО бързо), зависи от хранителната среда на стомаха.

### **Патогенна микрофлора**

При аутистите е повредена ферментативната функция на организма. Те не преработват продуктите нормално. По този начин в стомаха на аутиста се създава „неправилна“ среда, която води до появата на патогенна микрофлора. Именно заради това практически при всички аутисти се открива патологично разрастваща се инфекция в стомаха, най-вече на кандидата. Това е една от 400-те вида бактерии, която винаги присъства в стомаха, но която обикновено не се размножава там заради отсъствието на подходяща хранителна среда. Излиза, че при аутистите непреработената храна служи за идеална почва, затова и отслабналият имунитет не може да спре безпрепятственото ѝ размножение.

Като допълнение същата тази кандидата изпуска токсин – амоний, който попадайки в кръвта оказва силно влияние най-малкото върху поведението на детето и неговия апетит. При аутистите, както говорихме по-рано, не работят процесите за изчистване от токсините, затова в организма им постепенно се натрупва амония, при това поведението на детето става все по-лошо и по-лошо, пропорционално на натрупването на амоний. Някои родители свързват това с израстването на детето – първо детето пораста, идва кризата на две и три годишните... Може да се допусне и друга грешка: не съдете по липсата на лошо поведение за липсата на кандидата – всяко дете е различно и натрупването на токсини мусе отразява по различен начин.

Увреждането на повърхността на стомаха е проблем за почти всички аутисти, не вярвайте на доктори, които ви убеждават в отсъствието на такъв проблем. Проблемът съществува и е реално доказан с изследвания, можете дори да направите тест за патогенна микрофлора на стомаха. Такива тестове правят в няколко лаборатории в САЩ, ето една от тях: <http://www.greatplainslaboratory.com/russian/home.htm>

## **Синдром на повишената стомашна пропускливост**

Да видим сега какво става по-нататък със стомаха при разрастване на патогенната микрофлора. Стомахът е възпален, което му пречи правилно да усвоява хранителните вещества. Счита се, че възпалителният процес довежда до рехавост на повърхността на стомаха. Според друга версия, кандидата прави малки дупчици в стомаха, в резултат на което той става нехерметичен. Така възниква проблема наречен повишена стомашна пропускливост. В следствие на това става така, че в кръвта на такова дете попада това, което трябва да се изхвърли с изпражненията. В това число в кръвта попадат и пептиди на глутена и казеина. Така детето получава цял букет хранителни непоносимости в добавка към вече имащите ферментативни проблеми с преработката на храната. Обикновено не е трудно да се определи каква храна аутистът може да приема без проблем, като другата предизвиква у него някаква реакция – поведенчески проблеми, периоди на "оглупяване", кожни проблеми от различно естество, проблеми с изпражненията и др. Но докато не бъде въведена диетата, на родителите ще е трудно да открият връзка между храната и поведението на детето – отравящите го вещества постъпват в кръвта му постоянно.

## **Получаване на хранителни вещества**

На всички е известно, че аутистите биват с повишена или понижена сензитивност. Първата група аутисти първоначално отказват да приемат каквото и да е храна, втората група аутисти слагат в устата си всичко, без да подбират. По този начин децата от първата група се лишават от голям брой хранителни вещества, донякъде заради оскъдното си хранене, донякъде заради проблеми със стомаха. Децата от втората група не получават достатъчно вещества поради увреждането на стомаха от кандида. Не забравяйте, че ферментативната функция е повредена, а и всеки продукт се преработва от определени ферменти. Докато продуктите не са преработени, веществата от тях не могат да се усвоят. Ако стомахът е увреден, тези вещества не могат да се усвоят дори ако са преработени. Именно затова често изпражненията на аутистите съдържат несмлени частици храна, слуз, имат остър, неприятен мирис или необичаен цвят. В следствие на това дори и добре да се храни, детето не получава нужните му вещества. Тези вещества детето трябва да получи от натуропатичните (хранителните) добавки. Тези добавки не бива да съдържат глутен и казеин или храни, към които детето има непоносимост.

## **Защо все пак диетата помага**

А сега да обобщим:

Легенда:

в **червено** - неща които се решават напълно или частично с въвеждане на диетата;

в **зелено** - неща които се решават с въвеждането на натуропатични (хранителни) добавки (витамини, минерали, антиоксиданти и т.н.).

## **Натрупване на тежки метали (базов проблем)**

### **Проблеми с храносмилателните ферменти**

#### **1. Разрастване на патогенната микрофлора на стомаха**

- Извеждане на токсините от разрасналата се патогенна флора на стомаха
- Заради повредената повърхност на стомаха организма не получава достатъчно к-ва хранителни вещества, даже когато те постъпват в организма
- Синдром повишената стомашна проницаемост
- Попадане в кръвта на недоразпаднати пептиди
- Попадане в кръвта на токсини от стомаха

- Поведенчески проблеми
  - Проблеми със сетивността
  - Проблеми с апетита
2. Храната не се преработва нормално
- В стомаха се натрупват недосмлени хранителни вещества, които служат за основа за развитието на патогенна микрофлора
  - Патогенна микрофлора (виж по-горе) ...
  - Организмът не получава достатъчно количества хранителни вещества
  - Многобройни проблеми със здравето
  - Поведенчески проблеми
  - Проблеми с апетита

### **Проблеми с други ферменти (не храносмилателни)**

1. Проблеми с формирането на разговорни навици (апраксия)
2. Проблем с извеждането на токсините, попаднали в организма от околната среда
  - Проблем с антиоксидацията
  - Поведенчески проблеми
  - Проблеми с апетита
  - Проблеми със сензориката
  - Натрупване на тежки метали (виж по-горе)
3. Проблеми с моториката (диспраксия)
  - Проблем с антиоксидацията
4. Невъзможност на организма да се противопостави на процесите на оксидацията

### **Проблем с имунитета**

1. Детето става много болнаво
  - Прекомерна употреба на антибиотици
  - ? Загива полезната микрофлора на стомаха
  - Патогенна микрофлора на стомаха (виж по-горе)
  - Употребата на антибиотици създава проблеми при извеждане от организма на токсичните метали
  - Натрупване на тежки метали (виж по-горе)
2. Детето практически престава да боледува
  - Организмът не се противопоставя на вирусните инфекции и те така да се каже, живеят в него неопределено време
  - **Проблеми на хормонално ниво**
3. Проблеми със синтеза на серотонин
  - Поведенчески проблеми
  - Проблеми със съня (недостатъчно мелатонин)
4. Проблеми с регулиране нивото на захарта (хормона инсулин)

## 5. Проблеми с щитовидната жлеза (хормона thyroid)

Сега можете по достойнство да оцените сложността на лечението на аутизма. Както виждате един и същи проблем може да има няколко причини. Това означава, че въпреки всичко вие няма да се справите с причината, докато не заработите по всички направления на нейното възникване. Никога не бързайте да си правите изводи за безполезността на една или друга терапия по отсъствие на бърз и видим резултат. Докато не е решен базовия проблем на всяко клонче, не е възможно да решите напълно произтичащите от това проблеми. Например, невъзможно е да решите напълно проблема с патогенната микрофлора на стомаха, без да разрешите проблемите с ферментите и ако не населите стомаха с полезна флора. Решението е или да проведете хелиране, или да проведете терапия за възстановяване на хранителните ферменти, за това ще ви помогне терапията EPD (ваксина за алергиите - [http://dmapub.dma.org/~rohrers/allergy/epd\\_faq.htm](http://dmapub.dma.org/~rohrers/allergy/epd_faq.htm)). Докато не направите това, можете само да държите патогенната флора под контрол, използвайки нистатин, друг медикамент със сходно действие или аналогично действащо природно средство, въвеждайки допълнително пробиотици.

И така – какво ни дава диетата? Доста, както можете да забележите от схемата, въпреки, че тя не решава базовия проблем и не решава всички спектри на проблема. Отбелязаните с червено точки – това е тази част на проблема, която ще ви се отдаде да решите частично или напълно с правилна диета. Под правилна диета разбирам не просто БГБК (БезГлутинова БезКазеинова) диета, но за това ще стане дума по-късно. Отбелязаните със зелено – това са проблемите, които ще ви се отдаде да решите въвеждайки натуропатични (хранителни) добавки. Обърнете особено внимание на точките, отбелязани със син цвят – в резултат на отравянето с тежки метали детето става много податливо на отравяне с различни видове токсини и тежки метали. Затова, до завършване на лечението такова дете трябва много да бъде пазено от влиянието на токсините, които ни заобикалят, иначе това лечение ще продължи вечно, независимо от всички терапии които прилагате.

Остана открит един въпрос: ако диетата не решава всички проблеми, защо помага на някои да забравят за аутизма на детето? Това става не така често, както ни се иска. Всичко зависи от това на какво ниво на проблема се е намирало детето до въвеждане на диетата и доколко диетата е ликвидирала именно този спектър проблеми. В някои случаи, даже когато диетата не се справя с абсолютно всички проблеми, но успява да се справи с критичната част, тя включва самовъзстановителните механизми и детето започва да прогресира с бясни темпове. В такива случаи се създава чувството, че детето възстановява загубените си функции без провеждането на необходимите за тях възстановителни терапии.

### **На кого диетата не помага и кой оздравява напълно от нея**

Навярно вие вече сте чували такива разкази: детето показва добър прогрес от диетата и този прогрес не изчезва след отмяната ѝ. Значи ли това, че диетата не му е била нужна и просто е "израстнал" проблема? Не, разбира се, това не е така. Такъв резултат само показва, че нехерметичността на стомаха при него се е излекувала от диетата. Известно време след отмяната на диетата тези проблеми могат да се появят отново. Не задължително в пълния си обем и не задължително веднага, защото детето все пак е израстнало и укрепнало, но задължително проблемите ще са същите, които ги е имало и преди. Дотогава, докато живакът не бъде изведен от организма, той няма да може да преработва нормално определени белтъци. Затова, уважаеми мами, не заблуждавайте себе си и околните, че именно диетата е извела детето ви на ново ниво и именно отмяната ѝ е довела по-ниско ниво на прогреса на детето. Защо пиша такива подробности вместо просто да напиша какво може или не може да яде аутиста, ще попитате вие? Затова защото моят опит показва, че докато родителите не разберат детайлно самите проблеми и важността на диетата, те не могат да я въведат правилно, нито да я поддържат достатъчно дълго. Тях ги "изкарва от релсите" всяко откровение на майка, която им говори за опасностите при въвеждане на диетата, ограничаването на пробващите я и тези неполучили



резултати. Съветвам ви да не приемате сериозно разказите на майки, на чиито деца диетата изобщо не е помогнала. Да се въведе диетата е нещо сложно и много трудно да се провежда правилно. **Отсъствието на резултат доказва по-скоро, че нещо не се прави както трябва, отколкото че то не е подходящо за детето.**

#### На какви терапии при аутизма влияе диетата?

<b>Отравяне с тежки метали</b>	Хелиране	Преди началото на тази терапия патогенната микрофлора на стомаха трябва да бъде взета под контрол и организма трябва да бъде наситен с витамини, минерали и др. хранителни вещества
<b>Патогенна микрофлора на стомаха</b>	Нистатин или натуропатия (Grapefruit Seed Extract) плюс лактобактерии	Всички тези средства са малоефективни ако не е въведена диетата.
<b>Синдром на повишената стомашна проницаемост</b>	Диета, противокандидна терапия	Нищо особено не е нужно да се прави, това е просто въпрос навреме. Стомаха не ес възстановява моментално.
<b>Попадане в кръвта от стомаха на амоний</b>	Натуропатия (Alpha-Ketoglutaric Acid) или адсорбенти	Изчакват се резултатите от излекуването на стомаха, като паралелно се приемат натуропатични средства за извеждане на токсините
<b>Организмът не получава достатъчно к-ва хр. вещества</b>	Натуропатия, <u>органични</u> хранителни продукти (чисти от химикали и пестициди)	Въвеждане на необходимите добавки
<b>Проблеми с антиоксидацията</b>	Натуропатия (антиоксиданти)	Въвеждане на целия спектър антиоксиданти във вид на добавки
<b>Проблем със синтеза на серотонина</b>	Натуропатия	Въвеждане на хранителни добавки. Пряко на синтеза влияе DMG
<b>Проблеми със съня</b>	Натуропатия	Може да се пробва да се дава мелатонин преди сън
<b>Проблеми с имунитета</b>	EPD или друга терапия с това направление	Когато е възможно един ден лесно да ес възстановява имунитета, рака и СПИН ще престанат да бъдат неизлечими заболявания.*
<b>Проблеми с формирането на разговорни навици и проблеми с моториката</b>	Занятия с логопед и окупейшен терапевт	Само тази терапия в допълнение с класическата АВА препоръчват в Канада за аутистите **
<b>Проблем с извеждането на различни видове токсини</b>	Различни средства за детоксикация на организма	Също така е крайно необходимо да се съблюдават мерки за безопасност в оръжаващото ни пространство за предотвратяване на получаване на нови дози токсини от детето.



*\*) Официално се счита, че е невъзможно имунитета да бъде възстановен. Ние използваме терапията EPD за това, но по принцип имунитета трябва да се възстанови след провеждане на хелиране. Всъщност след успешно хелиране би трябвало да се възстанови всичко, но хелиране не може да започне, ако не е взета под контрол патогенната микрофлора на стомаха, а това е невъзможно да стане без диета. В крайна сметка – затворен кръг, от който не можем да излезем без въвеждане на диетата.*

*\*\*\*) Нито една терапия освен хелирането не дава този осезаем ефект. Въпреки, че забелязвам известен ефект след EPD, но хелирането в това отношение е много по-ефективно. Официално се счита, че може просто да се тренира детето, но нивото на прогрес на дете, което е само тренирано, не може да се сравнява по никакъв начин с нивото на дете, което тренират и лекуват.*

Оцветените в червено точки – това са проблемите, успешната работа с които зависи пряко от въвеждане на диетата. Оцветените в зелен цвят са тези, които пряко зависят от въвеждане на натуропатични (хранителни) добавки. Както виждате, по-голямата част от проблемите се разрешават само с диетата и комплекса натуропатия (хранителни добавки).

Още веднъж ви обръщам внимание на точката със син цвят – ако не отчетете този момент, вашите приключения ще продължават вечно. За да се предотврати зациклянето на проблема, може и трябва да очистите окръжаващата среда на детето от токсини (тежки метали, битова химия). Останалите проблеми могат да започнат да се решават от самосебе си, ако вие промените критичната маса проблеми. Понататък ви остава да обучавате детето по специални програми и да провеждате хелиране, когато неговият организъм малко укрепне. Сега виждате колко много значи диетата за аутиста, въпреки че не решава всичките му проблеми.

Автор: Елина

От тук [http://www.autismwebsite.ru/Right\\_Diet\\_For\\_Autists.htm](http://www.autismwebsite.ru/Right_Diet_For_Autists.htm)

Форум:

**Forum.BG-Мамма :: За децата >>**

**Деца с увреждания и хронични заболявания** (Модератори: [iskrica\\_nadejda](#), [Maia Stoitseva](#), [yosarian](#))

Тема: **Диета без глутен и казеин-мисия възможна : <http://forum.bg-mamma.com/index.php?topic=146360.0>**

**Forum.BG-Мамма :: За децата >>**

**Деца с увреждания и хронични заболявания** (Модератори: [iskrica\\_nadejda](#), [Maia Stoitseva](#), [yosarian](#))

Тема: **Диета без глутен и казеин - Трудния път към успеха : <http://forum.bg-mamma.com/index.php?topic=162943.0>**

## ***част II: Как да въведем диетата***

При първото ми посещение при ДАН!-лекар ми беше показана необходимостта от въвеждане на специална диета. На моя въпрос как да направя това, ако детето не яде нищо освен кисело мляко и не иска да опита нищо ново? Лекарят просто ми отговори: "Не знаей как ще направите това, но аз не мога да Ви помогна по друг начин".

Въвеждането на диетата, което лекарят поиска от (без глутен и без казеин (БГБК), списък на индивидуалните непоносимости, въвеждане в менюто на месо, ротационната диета) ми отне цяла година. Но след като това ми се отдаде, аз разбрах, че лекарят е прав – без диета е практически невъзможно човек да се справи с положението. Чак тогава разбрах, че не лекарят е този, който ще ми помогне с въвеждане на диетата правилно. Лекарят не знае как точно да я въведе, той само може да направи изследвания на детето, да ни даде списък със

забранените продукти, който в най-добрия случай е правилен 85%. На това, как технически да въведем диетата и какво означава "правилна диета" във всеки конкретен случай, е посветена тази статия.

### **Ефективност на диетата при аутизма. Научни изследвания в тази област**

Въпросът за ефективността на диетата отдавна вече не се оспорва сред кръговете, запознати с този въпрос. Ефективността на диетата е доказана с многочислени изследвания, освен това съществуват тестове, показващи спектъра проблеми с храносмилателната система при аутистите. [Източник: Autism Network for Dietary Intervention: Study] <http://www.autismndi.com/study>

Много говори и фактът, че без въвеждането като минимум на БГБК диета, много DAN! Лекари отказват да приемат пациенти. Причината за това подробно обясних в първата част на статията. Тук само ще кажа, че основната терапия, която може да излекува вашето дете – това е хелирането, но без диетата то може да доведе до повече проблеми, отколкото сте имали преди началото на това лечение.

*По данни на изследвания, диетата даже сама, без други терапии, помага да се подобри състоянието на детето в 96% от случаите. Диета, започната до втората година в 90% от случаите довежда до пълно възстановяване на детето. Между 2-3 г – в 40%, след 3-тата година – в 10% от случаите. Тук става дума САМО за диетата, не в съчетание с други терапии. Сега вече е известно за природата на аутизма много повече, отколкото по времето, когато са получени тези данни. За благоприятното влияние на диетата върху аутистите е известно вече повече от 30 години.*

[Източник: доклад "Beginning And Advanced Dietary Interventions For Autism" / Lisa S. Lewis, Phd And Karyn Seroussi [http://www.autismwebsite.ru/DAN\\_conference.htm#Beginning%20And%20Advanced%20Dietary%20Interventions%20For%20Autism%20/%20Lisa%20S.%20Lewis,%20Phd%20And%20Karyn%20Seroussi](http://www.autismwebsite.ru/DAN_conference.htm#Beginning%20And%20Advanced%20Dietary%20Interventions%20For%20Autism%20/%20Lisa%20S.%20Lewis,%20Phd%20And%20Karyn%20Seroussi) ]

### **Какво можете да очаквате от въвеждането на диетата?**

Виж тук:

<http://forum.bg-mamma.com/index.php?topic=146360.msg2912890#msg2912890>

### **Тестове при въвеждане на диетата**

Какви тестове съществуват и толкова ли са необходими при въвеждане на диетата.

#### **Пептиден тест за глютен и казеин(Urinary Peptide Tests For Casein And Gluten)**

Един от методите за тестване на поносимостта към глютена и казеина – това е за абнормално количество пептиди в урината. Уебсайтът "The Autism Research Unit" <http://osiris.sunderland.ac.uk/autism/index.html> описва така теста: " Биохимичното изследване показва, че аутизмът – това е последствие от метаболитно разстройство, в резултат на което конкретни биологични пептиди , получавани преимуществено от изключените от диетата **глютен и казеин**, не се усвояват правилно. При съпътстващ проблем с пропускливостта на стомаха, те присъстват в кръвта в много по-голямо количество от нормалното. Присъствието им в кръвта означава, че те имат тенденция да се натрупват в бъбреците и да се изхвърлят с урината. По този начин проверката на урината за наличие на пептиди отразява наличието им в кръвта.

Въпросът за необходимостта от такива тестове във всеки отделен случай се решава индивидуално. Част от родителите въвеждат диетата преди това и се убеждават, че диетата действа. Друга част от родителите изпитват необходимост да направят изследване като мотивация за използването на БГБК диета. Пептидният тест може да даде лъжовно отрицателен резултат за необходимост от изключване на глютена и казеина поради това, че пептидите бързо се разпадат. [Източник:Urinary profiling of people with autism]

Dr. McCandless в своята книга "Children With Starving Brains: A Medical Treatment Guide for Autism Spectrum Disorder" пише, че отдавна не прави този тест за всички пациенти поради това, че твърде много деца прогресират на диета даже преди хелирането. Тя прави изследването само по молба на родителите, които хранят надежда в отрицателния резултат. Те се надяват, че такъв резултат не ги задължава да се придържат към диетата.. Но Dr. McCandless също така подчертава, че резултатът може да бъде лъжовно отрицателен и това се случва също и в случаите, когато детето е било на диета преди началото на анализите.

### **Тест за органични киселини (Organic Acid Test (OAT))**

Този тест позволява да се определи наличието на патогенна микрофлора в стомаха и хронично възпаление на стомаха. Косвено за тези проблеми може да се съди по хроничното разстройство, зловонни изпражнения и отделяне на газове. Проблемът може да присъства и без изброените симптоми, детето може да е само много избирателно в храната.

### **Тест за IgG антитела (IgG Antibodies Test (Serum))**

Теста за хранителна непоносимост с проверка IgG също може да установи хранителна непоносимост. Това е кръвен тест. Той показва наличие на непоносимост, а не моментна реакция към хранителен продукт.(моментната реакция се определя от друг тест - IgE). Dr. McCandless пише, че тя предписва този тест в случаите, когато детето не показва добър прогрес при обичайната БГБК диета или показва прогрес, след което регресира. Обикновено този тест позволява да се определят съпътстващите проблеми – непоносимост към пшеница, цитрусови плодове, яйца и др. Обикновено когато от храненето се отстранят от тези продукти, детето отново започва нелюбо да прогресира. Достоверността на този тест също не е 100%.

Освен това може би ще е полезно да се направи тест за IgE антитела. Този тест показва т.н. "реални" алергии (предизвикващи внезапна и много рязка реакция) Такива алергии в крайна сметка се срещат рядко. Всъщност именно такъв тест ще ви извърши лекар, който не е наясно с ДАН! протокола, ако вие го помолите да провери хранителната непоносимост на детето. И в крайна сметка, предполага се че няма да бъде намерен такъв резултат при детето.

Списък на тестовете можете да видите тук:

<http://www.gfcfdiet.com/Beginningthediet.htm#Laboratory%20Testing>

Да направим изводите:най-съвременните технологии не позволяват да се свържат проблемите с храненето и аутизма абсолютно достоверно . Но в същото време, ако за едни родители е достатъчна получената информация за смисъла от диетата, то за други е необходимо да се убедят в това чрез изследвания. Изследванията понякога помагат на съмняващите се родители да въведат диетата. Други родители използват тестовете в качеството на основна идея какво да изключат от менюто и кой подход е най-правилен Във всеки един от случаите трябва да се отчита факта, че нито един тест не е съвършено достоверен и най-добрият случай на тест е въвеждането на диетата. [Източник: Are they reliable? How reliable?]

### **Къде и как могат да се направят анализите?**

Списък на лабораториите, провеждащи този тест – всички те работят дистанционно, но за това е нужно лекарско направление Laboratories Doing Nonstandard Laboratory Tests. Филиали на една такава лаборатория има вече в Москва и Киев.

## **Къде да получим помощ за въвеждане на диетата?**

Придържането към диетата не е толкова сложно, след като животът ви е тръгнал по някакъв определен път, но да се въведе диета от нула никак не е просто. ДАН! лекар тук няма да ви помогне особено: той може да съди за качеството на вашия труд само по получените резултати, но не може да поправи грешките ви, ако ги има. Той може само да заподозре, че не правите нещо както трябва по отсъствие на положителен резултат. На практика се получава така, че никой не може реално да ви помогне за въвеждане на диетата, освен такива родители като вас, на които някой някак е помогнал за въвеждане на правилната диета. Веднага се извинявам, че голяма част от ресурсите, на които разчитам, са северноамерикански и англоезични. И така, какви източници на информация можете да ползвате при въвеждане на диетата.:

### **Интернет ресурси**

Англоезични ресурси: Полезни линкове по въпросите на аутизма.  
[http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_links.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_links.htm)

Рускоезични материали: Диета при аутизме  
[http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_Diet.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_Diet.htm)

Добра подборка на материали за начало на диетата: книги, заместители, аргументи в полза на започването ѝ, примерно меню, рецепти, можете да намерите ту:к EXPLANATION of the GFCFDiet. <http://www.gfcfdiet.com/recipes.htm>

### **Форуми**

В англоезичния интернет практически във всеки форум, посветен на аутизма, можете да намерите информация за въвеждане на диетата и натуропатия. В рускоезичния интернет можете да я намерите само тук "Диеты, рецепты, полезная информация". <http://www.elinahealthandbeauty.com/forum/viewforum.php?f=8>

## **Диети. Кратко описание на съществуващите схеми**

Понастоящем съществуват няколко схеми на диета. За съжаление, голяма част от хората не вникват в подробностите и просто гадаят кое от всичко ще е най-доброто. Например, много хора дълго не могат да решат дали да изберат БГБК (безглутенова безказеинова) или СВ (специфична въглехидратна) диета. Аргументите при това примерно са такива: аз познавам детето, при него със СВ диета започна забележителен прогрес, а БГБК диета не му помогна. Оттук се прави извод, че тази диета е по-добра и трябва да въведат именно нея

Такъв повърхностен подход може да доведе до редица проблеми. Ако не разбирате какво правите и защо го правите, невъзможно е да въведете правилната диета, следователно резултат също няма да получите.

Именно затова винаги съветвам в началото да се запознаете с теоретичната част на този въпрос, а след това да изберете диета за детето си.

### **GFCF (Gluten Free Casein Free) (Диета без Глутен/без Казеин)**

Класическата базова диета за аутисти, в която са премахнати продуктите, съдържащи два от най-сложните за разграждане белтъци – на глутена и казеина. След въвеждането на тази диета недосмлените остатъци храна в стомаха веднага изведнъж намаляват.

Проблеми: при тази диета в менюто не достига калций, той задължително трябва да бъде въведен във вид на добавки. БГБК диета - това е необходимия, но недостатъчен минимум, затова практически никога не ни се отдава да се ограничим само с въвеждането на тази диета.

## **SCD (Specific Carbohydrate Diet)(специфична въглехидратна диета)**

СВ (специфична въглехидратна) диета – това е диета, съдържаща определен вид въглехидрати. При нея се използват продукти, съдържащи определен вид въглехидрати, които изискват от организма минимални усилия за разграждане и усвояване. Това се отразява по-добре на стомаха и намалява значително възможността за развитие на патогенната микрофлора.

Такава диета е полезна там, където въвеждането на БГБК диета се оказва недостатъчно. Но според моя опит, по-важно според мен е справянето с индивидуалните хранителни непоносимости, а не скачането от една на друга диета в търсене на най-подходящата.

Проблеми: много е трудно да се придържате към тази диета. Освен това в нея се използват много ядки, което води до рязко увеличение на съдържанието на мазнини в менюто на детето. В нито една култура няма диета, при която да използва ядките като базов продукт, което лично мен силно ме притеснява. Поради ограничения брой продукти, в тази диета е невъзможно да се въведе ротацията.

### **Непоносимост към храни (Food Intolerance)**

Като правило, след като от храненето са изключени глутена и казеина, родителите забелязват, че детето започва да реагира на други продукти (поведенчески проблеми, проблеми с учението, обриви, лоши изпражнения). Първата мисъл, която им идва на ум е, че това е, защото са премахнали глутена и казеина. Това донякъде е така, но все пак не глутенът и казеинът са причина за новите проблеми, които по-рано са били маскирани като непоносимост към глутен и казеин.

Когато детето не показва добро ниво на прогресиране при БГБК диета, или ако отначало показва прогрес, а след това регресира, необходимо е да отстраните и другите проблемни продукти от менюто. След това детето отново започва да прогресира.

### **Ротациона диета (Rotation Diet)**

Тази диета не налага никакви други ограничения на списъка продукти, напротив, ротацията може да ви помогне да въведете отново в менюто на детето това, което по-рано детето не е могло да яде. Това са продукти, към които то е имало неголяма реакция. Тази диета налага ограничение на честотата на използване на продуктите. Храната преминава през нашия стомах за около 4 дни (при вегетарианците този цикъл е 2 дни), затова едно и също семейство продукти (напр. бобовите култури) могат да се повтарят в течение на 1 ден колкото искате пъти, но в следващите 3 дни това семейство не бива да се използва.

Общи принципи на здравословното хранене

Заради това, че съвременното хранене е много небалансирано и съдържа в състава си маса вредни вещества, то предизвиква много болести. Даже ако вашето дете е абсолютно здраво, вие сте длъжни от детството му да го приучите да следва принципите на здравословното хранене, иначе може бързо да загуби доброто си здраве. Ако детето ви е аутист, то следването на тези принципи е още по-важно.

### **Как да изберем правилната схема?**

Диетите са достатъчно много, и никой няма да може да ви помогне да изберете между тях “правилната”. Максимум, на който може да разчитате е, лекарят да ви направи

тест за непоносимости, в конференциите ще ви научат да определяте наличието на скрит глутен или казеин в един или друг продукт, а в локалните групи за подкрепа ще ви помогнат да намерите магазините за БГБК продукти. Т.е. самият избор на схема и търсенето на пътя като цяло, принадлежи само на вас. Този подход, който използвам аз в избора на схема и който искам да предложа на вашето внимание, е съвсем прост и ясен.

На първо място, диетата трябва обезателно да бъде БГБК, тук варианти няма и това е общо правило за всички, решили да въведат диетата. Следващия етап е методът на изключване, като според резултатите от теста отстраните продуктите, към които детето има непоносимост, а останалите продукти да редувате според 4 дневния ротационен план. И последното, което е крайно желателно да започнете – това е да следвате принципите на здравословното хранене. Ако и след това, което направите, резултатите не ви удовлетворяват, можете да се опитате да въведете СП диета.

Но по-добре е да не бързате с това решение, отначало преминете през гореуказаните етапи. Заради много ограничения брой допустими продукти в СП диетата, не можете да въведете ротация. Ротацията е крайно желателна поради това, че може да върне в менюто част от изключените по-рано продукти и да се избегне появата на нови непоносимости.

При избора на продукти вие трябва да ги разглеждате в три аспекта. Ако разглеждате продукт е съставен от няколко съставки, важни са всичките му съставки. Винаги си задавайте следващите въпроси:

- Отговаря ли на БГБК диета?
- Подхожда ли на вашето дете и има ли то непоносимост към него
- Отговаря ли самия продукт и начина на приготвянето му на принципите на здравословно хранене.

Приложените тук принципи са достатъчно общи за всички, но вашата диета като резултат няма да прилича на това, което правят другите. Това ще стане заради списъка на индивидуалните непоносимости към продуктите. Тези списъци са все пак уникални, независимо, че съществуват достатъчно общи продукти, които предизвикват по-често от другите непоносимост.

### **Технически проблеми при въвеждане на диетата**

Искам веднага да отбележа, че когато разсъждаваме за избора на схема, никой не говори за това, че сте длъжниот утре да започнете да хранете детето без никакви отклонения от нея. Това е невъзможно! Даже при възрастен и разумен човек, на вас ще ви е необходимо немалко време, за да се научите да пригответе вкусни и полезни ястия от тези продукти. В случая с аутистите вие не можете да очаквате съдействие. Аутистът е свикнал с продуктите, които не може нормално да преработва, те са като наркотик за него. Вие ще се сблъскате с истерии, отказ от храна и други прелести на преходния период, това е най-тежкото време, което ви чака занапред. Единственото, което може да ви вдъхне оптимизъм е, че тази реакция показва, че сте на правилния път. Ако не – значи правите нещо не както трябва. Освен това ви е нужно да търсите обходни маневри, за да изведете забранените продукти и да ги замените с други.

При някои деца това отнема две седмици, при друг отнема месеци. При мен преходът на БГБК диета, диета без продукти предизвикващи индивидуална непоносимост, принципите на здравословно хранене и ротационната диета, отне една година.

Според мен пряка зависимост между нивото на чувствителност на детето и проблемите при въвеждане на диетата е , че колкото по-висока е чувствителността, толкова по-трудна ще ви е замяната на продуктите. Но повярвайте на майка, за която въвеждането на диетата се е оказало по-трудно от много други, защото цялото денонощно меню на дете до 3,5 г се състоеше от мляко и бебешка каша. Всичко си струваше! Именно след въвеждане на чистата диета започнаха нашите големи успехи и именно тогава нашия лекар се съгласи да започне хелиране.

Сега за това, какво ви чака, ако диетата не е въведена правилно? Ако тя е въведена само на 90%, вие може и да не видите резултати изобщо. Даже диета, въведена на 99% дава далеч по-скромни резултати от диета, въведена на 100%. Основната сложност се състои в това, че диетата трябва да бъде въведена абсолютно чисто – на молекулярно ниво. Аз прекрасно зная тази разлика, защото се опитах да въведа диетата два пъти: когато детето беше на 1 година и когато навърши 3 години. Първият път диетата не подейства именно затова защото аз я въведох неправилно, въпреки че тогава имахме шанс да се справим само с диета и да забравим за аутизма след 2 години. Вторият път диетата коренно промени ситуацията, въпреки че детето само от нейното въвеждане не е оздравяло.

### **Обичайната схема на изключващата диета – реална ли е тя за аутиста?**

Изключващата диета засега се определя като най-надеждният път за определяне на хранителните непоносимости. Но аз мисля, че специалист, запознат с проблемите на аутизма, няма да ви посъветва да използвате този метод. Ако това все пак стане, то вие си имате работа с човек, който знае за проблемите на аутизма само от книги. На практика никой няма да ви даде такъв съвет, защото е нереално в 99% от случаите. Никой и никога няма да подложи аутиста на диета, състояща се само от картофи и агнешко. При аутиста обикновено просто извеждат от менюто глутена и казеина и след това изясняват чрез различни методи какви още непоносимости към храната има той.

### **Начини за определяне списъка на индивидуалните непоносимости**

Ако за глутена и казеина имаме стандартни списъци от забранени продукти, то тук такъв списък трябва да бъде строго индивидуален. Можем да го получим използвайки тестове (най-удобният вариант), или посто отначало да изключим продуктите, които имат репутацията на мощни алергени, и след това да ги въведем след известно време.

Тук един от възможните варианти може да бъде въвеждането на ротацията още преди извеждането на потенциалните алергени, по този начин ще можете да определите дните, в които детето се държи по-лошо, учи се не така успешно, и да анализирате вече тези продукти, които сте използвали именно в тези дни. Ротацията освен това може да ви даде възможност съществено да намалите списъка на продуктите, които трябва да изведете от менюто на детето.

### **Как да променим храненето му, когато то не иска нищо да изменя?!**

Обикновено аутистичното дете силно самоограничава своето меню до няколко продукта. Именно защото тези продукти са тези, от които трябва да се избавите, при много от майките възниква отрицателна реакция по отношение въвеждането на диетата.

“Как е възможно да подложи на диета дете, което яде само хляб или мляко?!”



Тази мисъл посещава всички, повярвайте на опита ми! Но главното е, че вие от самото начало трябва да разберете, че за да преодолеете успешно всички проблеми на преходния период: **ТО ЯДЕ ТОВА, ЗАЩОТО ТО МУ ДЕЙСТВА КАТО НАРКОТИК!**

Тоест, всичко към което вашето дете изпитва пристрастие, предпочитание към даден продукт повече от всички останали, това веднага трябва да ви подтикне към мисълта за извеждане на този продукт от менюто, докато е време. Такива продукти (тук не говорим за глутена и казеина – за връщането им в менюто до пълно оздравяване даже и не споменавайте) трябва да отстраните поне за 3 месеца, след това направете опит да ги върнете обратно, но само при 4 дневната ротация.

Още един път подчертавам: всичко, за което се говори в този раздел, трябва да ви помогне да преминете през преходния етап на въвеждане на диетата, но не бива да остава принцип за построение на менюто завинаги.

### **Метод на имитацията**

Ако детето не яде нищо без кисело мляко, използвайте безмлечно кисело мляко. Това може да бъде соево или орехово кисело мляко. Ако детето не яде нищо без хляб – използвайте безглутенов хляб. По идеи за БГБК ястия и идеи къде да закупите такива продукти е незаменима книгата на Lisa S. Lewis

### **Метод на постепенната замяна**

Използва се там, където метода на имитация търпи провал. Има такива свръхчувствителни деца, които улавят и най-малкото отклонение на вкусовите характеристики на хранителните продукти. Например, за моето дете ми се виждаше нереално не само да заменя киселото мляко със соево кисело мляко, а и изобщо да го заменя с някакво друго кисело мляко! В този случай трябва да използвате привичния за него продукт, като постепенно добавяте в него по малко от новия, търпеливо приучвайки го към нов вкус. Това количество, което ви се отдаде да замените в самото начало, може да е съвършено мизерно, но обикновено в течение на 2 седмици ще ви се отдаде да замените напълно привичния продукт с нов.

### **Използване на по-слаби алергени, от които по-късно е по-лесно да се откаже**

При тези, които вече знаят достатъчно за диетата на аутистите, сега трябва да възникне следния въпрос – за правомерността на използването на соята в преходния период. Доктор McCandless даже говори не само за задължително преминаване на БГБК диета, но и изключване напълно на соята БГБК/БЗ (без соя) диета от своите пациенти. Тя е дошла до извода, че практически всички аутисти имат непоносимост към соята. Искам да подчертая, че аз препоръчвам използването на соята само при изключване от менюто на казеина, защото тя нелюбоимо имитира млечните продукти. Моят опит и опитът на други майки показва, че отказването на детето от соевите продукти не е толкова сложно. Соята не дава толкова силно привикване като млякото и последствията от нейната употреба изчезват от организма буквално за 2 дни.

### **По-детайлно за въвеждане на диетата**

#### **Какво трябва да изключим от менюто на детето?**

#### **Глутен**

Осен в зърнените култури, глутенът може да се съдържа и в други най-разнообразни продукти – кубчета бульони, оцветители на бонбони, кюфтета, оцет и алкохол

(направени от неща, съдържащи глутен), различни вкусови добавки, хидролизиран растителен белтък, натурални и изкуствени ароматизатори, нишесте и др.

Много продукти могат да съдържат скрит глутен в своя състав – всички свежо замразени плодове и зеленчуци, сладолед, доматиена паста, продукти с оцет, бързоразтворимо кафе, мая, имитация на морски продукти, вкусови добавки и екстракти, готовите опаковани смеси - подправки, витамини, медикаменти, бонбони, подправки, лепилото на пликите и т.н.

Пълния списък можете да намерите тук:

<http://gfkitchen.server101.com/FoodstoAvoid1>.

### **Казеин**

Казеинът е доста по-прост за разбиране – това е млечният белтък. Казеин се съдържа в млечните продукти и всичко приготвено от тях. Пълния списък на съдържащите казеин продукти можете да видите тук: <http://www.nomilk.com/mri.txt>

### **Други хранителни непоносимости**

Известно време след извеждането на глутена от менюто родителите забелязват, че на състоянието на детето влияят и други продукти, в състава на които няма нито глутен, нито казеин. Това е действието на индивидуалните хранителни непоносимости, техният списък за всеки е строго индивидуален и варира във всеки конкретен случай. В случай, че тестовете покажат наличие на някакви хранителни непоносимости, просто ги премахнете от менюто. Ако нямате такъв списък, обикновено се използва стандартният списък на проблемните продукти. Към тези продукти спадат:

- соя
- яйца
- домати
- цитруси
- царевица
- орехи
- шоколад

Освен това силна реакция може да предизвика елдата, бъдете много внимателни с този продукт! Даже след половин година на диета аз все още не мога да използвам този продукт за моето дете!

Всички продукти, към които детето е пристрастено, премахнете от менюто за 3 месеца. След това може да опитате да ги върнете обратно в менюто, като наблюдавате реакциите на детето. Реакцията може да бъде незабавна, но може да настъпи и на следващия ден. В случай на неуспех, може да повторите опита след няколко месеца. След известно време може би ще ви се отдаде да върнете това, което е предизвикало повишената пропускливост на стомаха. Тези продукти, непоносимостта към които се дължи на ферментативни проблеми, няма да ви се отдаде да върнете до края на пълното очистване на организма от тежки метали. За съжаление, кои проблеми от какво са предизвикани, няма да може да ви покаже нито един тест.

Заради това, че стомаха на тези деца винаги е поразен от патогенна микрофлора, от менюто се изключват и продуктите, които ги предизвикват.

- оцет (завинаги)
- захар (завинаги)
- грозде и стафида (завинаги или много за дълго)

- ябълки (практически завинаги или много за дълго)

Освен това много други плодове могат да предизвикат проблеми, както заради високо съдържание на захар, така и заради високото съдържание на природния консервант фенол.

Внимателно следете детето, след като ги е яло, и ако забележите някаква реакция, изведете ги от менюто. Не преживявайте това, че детето не може да яде много от тях, то ще получи същите неща от зеленчуците и добавките. При този проблем добре помагат вани с английска сол.

Винаги помнете, че сте длъжни да използвате такива натуропатични (хранителни) рдобавки, които не съдържат нито глутен, нито казеин, нито други алергени. Даже хомеопатичните препарати, които са приготвени с млечна захар, трябва да бъдат премахната от менюто. Също така трябва да бъдат премахнати продукти, претърпели промишлена обработка, в които са добавени продукти, съдържащи глутен, казеин и др. подобни алергени. Затова ще ви се наложи да се научите да четете много внимателно етикетите.

### **Какво трябва да добавим към менюто на детето?**

Искам да ви обърна внимание на невъзможността за използване на вегетарианска диета при тези деца. Убитата ферментативна система не им позволява да разграждат много от продуктите. По този начин детето не е способно да получи пълния набор незаменимите аминокиселини от немесните продукти. Не искам да се впускам в подробности, за да обоснова тази позиция, при желание можете да направите това самостоятелно и да се убедите, че това е така. И така – месото **ЗАДЪЛЖИТЕЛНО** трябва да присъства в менюто на аутиста! Именно протеина, получен от месото, трябва да покрива дневната потребност на детето от незаменими аминокиселини. Причината е, че месото могат да разграждат всички, докато за разграждането на растителна храна е необходим фермент, чието присъствие е много критично при децата с аутизъм.

Да предположим, че сте премахнали всички продукти, които детето не може да усвои или разгради (това ще бъде доста голям списък, повярвайте ми). Но тогава възниква друг проблем – детето не получава достатъчно хранителни вещества от продуктите, защото ги няма в достатъчно количество в тях.

В случая на обичайната БГБК диета ние ще имаме само един такъв проблем – недостатъчно постъпване на калций в организма. Но в действителност всичко стои по-зле – стомахът на аутистичното дете така или иначе не работи нормално, ще мине много време, докато се възстанови, даже и при провеждане на всички необходими терапии. Затова реално аутистът трябва да получава пълния спектър хранителни вещества от добавките – тоест всичко освен белтък, мазнини и въглехидрати. Отделно към този списък искам да добавя и препаратите с полезни бактерии.

Освен обичайния списък добавки, вие можете да разгледате възможността за добавяне към менюто на детето и специални ферменти, които могат да разградят случайно попаднало някакво количество от забранени продукти. Изследванията показват, че запълвайки по такъв начин недостатъка на фермента DPP-IV, отсъствието на който е регистрирано практически при всички аутисти, ще ви се отдаде да подобрите състоянието даже на дете на строга диета. Работата е там, че този фермент ни е нужен не само за разграждане на определени продукти, затова изключването им от диетата не решава напълно проблема с отсъствието на даден фермент. Използването на фермент на начален етап може да помогне по-бързо да се спре възпалителния процес на стомаха.

## Ротационна диета

Съществуват няколко различни схеми на ротация, те са достатъчно много и пълният им обзор изисква отделна статия. Затова тук ще разгледам само една – тази която ние използваме.

Ролята на ротационната диета е да защити вашето дете от възникване на нови непоносимости. Така тя дава възможност на детето да яде тези продукти, към които се наблюдава по-слаба алергична реакция. В основата ѝ лежат два основни принципа:

- Нито един продукт не бива да се повтаря до петия ден при 4 дневен ротационен план. Тоест, ако сте яли ориз първия ден, вие не бива да го ядете до петия ден. За по-чувствителните индивиди може да потрѳябва 7 или даже 12 дневна ротация (реално такива случаи са неизвестни)
- Продуктите от едно ботаническо семейство могат да се използват в течение на 1 ден от четиридневната ротация. Ботаническите семейства на продуктите се основават на общ ботанически корен, затова биха могли да предизвикат еднаква реакция.

Информация за принадлежността на продукта към една или друга група вие можете да намерите в книгата на Nicolette M. Dumke. Информацията там е много, а в Интернет никъде не я намирам. Затова накратко ще ви запозная с разпространените в нашата култура продукти. Всички останали неспоменати тук продукти се отнасят към други семейства. И така, към едно семейство се отнасят:

- Домат, патладжан, пипер и картофи
- Всички цитрусови плодове
- Всички бобови (вкл. и фъстъци)
- От ядките само орехи и североамерикански орех се отнасят към едно семейство
- Чесън и лук
- Цвекло и спанак
- Всички видове зеле
- Къпина, малина и ягода
- Ябълки и круши
- Сливи, кайсии, праскови, вишни (там е и бадемът, колкото и да е странно)
- Кашу и манго
- Морков, магданоз, копър и целина
- Боровинка и клюква
- Краставица, тиква, диня
- Палмово и кокосово масло

[Източник: 5 Years Without Food: The Food Allergy Survival Guide : How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health]

### Използване принципите на здравословното хранене

Това също е много обширна тема, затова не мога в рамките на тази статия да отговоря подробно по всеки въпрос. По-долу са посочени основните моменти:

Максимално използвайте органични хранителни продукти. Помнете, че всички останали продукти допълнително затормозяват организма на вашето дете с токсини.

Максимално се старайте да използвате естествени продукти (зеленчуци, плодове, месо, зърнени). Тези продукти винаги съдържат нужните вещества в правилно съотношение. Това е вярно за всички продукти, освен месото, там има само белтъци и мазнини.

- Старайте се колкото може по-малко да използвате рафинирани продукти (масла, захар, различни видове брашна), те нямат балансиран състав.
- Старайте се да не използвате продукти, претърпели промишлена обработка. Те също не са балансирани. Освен това съдържат маса вредни добавки (оцветители, ароматизатори, консерванти) Да въведете ротационна диета с такива продукти е просто нереално.
- Никога не използвайте маргарин, това са изкуствено наситени растителни мазнини, които не могат да се разградят от никой от нас.
- Старайте се маслата, които използвате да не минават термична обработка, при нагряване те изменят своята структура и стават много токсични.  
- Не използвайте пушени продукти, в тях също има голямо количество токсини.
- Добре е да варите месото, вместо да го пържете и печете, това също довежда до образуване на токсини и се унищожават повече хранителни вещества
- Зеленчуците е добре да готвите на пара, така се губят минимум хранителни вещества
- Не се увличайте със солта, тя съдържа голямо количество натрий, излишъка предизвиква недостиг на калий. Затова най-добре използвайте морска сол, при нея натрият е само 70%
- Не използвайте морски продукти ! В днешния свят това е една от гарантираните възможности да получите голяма доза живак. Във връзка с това се погрижете да получите достатъчно количество йод от добавки. Не разчитайте на солта, тя практически не съдържа йод, с изключение на йодираната морска сол.
- Никога не използвайте изкуствени захарозаместители, това е страшна отрова за всеки от нас. Каквото и да ви говорят за вредността на захарта, химичните подсладители са къде къде по-опасни от нея.
- Старайте се да не използвате консервирани продукти, особено тези от метални кутии.
- Старайте се да не използвате генно модифицирани продукти.

### **Въвеждане на диета**

И така – ще преминем от теория към практика. В този раздел ще се опитам да дам някои практически съвети, които ще ви помогнат да реализирате замисленото. Преди всичко, запасете се с търпение. Постоянните опити винаги ще ви доведат до успех, просто е нужно повече време.

## **Първи етап**

### **Избяваме се от глутена и казеина.**

Отначало извеждаме глутена и казеина, всичко останало оставяме за бъдещето. В каква последователност ще го направите – това е ваша лична работа, обикновено се започва с премахване на казеина, защото е малко по-просто. Честно казано аз направих обратното.

### **Премахваме казеина**

Тук ви предлагам да не си блъскате главата, а просто да подберете нещо сходно. Нито един уважаващ себе си аутист няма да се откаже така просто от любимия си наркотик. Заменител може да бъде оризово, орехово, кокосово, соево (използвайте го само в краен случай) или картофено мляко. Ако детето не го приеме веднага, използвайте техниката на смесването, по този начин за 2 седмици можете да преминете на млекоподобната субстанция. Заменители на млякото можете да правите и сами.

Ако използвате готова смес, проверявайте внимателно, тя често съдържа някакъв вид ечемичен сироп, а той съдържа глутен. Даже ако решите да изведете първо казеина, не въвеждайте в менюто нови продукти, съдържащи глутен, защото ще си усложните живота за в бъдеще.

Много добре се заменя киселото мляко с орехово кисело мляко домашно производство, но ако не планирате да следвате СВ диета за постоянна основа, разходите за покупка на специални уреди за подквасване може да ви се сторят излишни.

Много често проблемен за премахване от менюто се оказва сладоледът. Мога да ви зарадвам, че можете да го направите в домашни условия и то не само БГБК, но и БС. Базова съставка се явява прах DariFree. (нещо като картофено нишесте\*) От него може да се направи и подобна на кисело мляко субстанция Ersatz Yogurt, както и много други млекоподобни продукти.