

Rozdział 4

Powrót do podstaw

Wielu ludzi zniechęca się na myśl o interwencji dietetycznej, ponieważ nie rozumieją jej, nie wiedzą dlaczego powinni ją stosować, nie mają wsparcia rodziny ani wsparcia medycznego, uważają, że stosowanie diety będzie zbyt kosztowne i są zdezorientowani natłokiem informacji. Równie często można usłyszeć historie osób, które stosowały interwencję dietetyczną u swojego dziecka i zrezygnowały z niej, ponieważ nie zauważyły żadnych rezultatów.

Prawdopodobnie najbardziej skorzystają z interwencji dietetycznej osoby, które zmieniły swoją dietę i stały się wybredne w kwestii jedzenia w momencie wystąpienia objawów autyzmu. Ograniczają one pewne rodzaje pokarmów lub spożywają je w nadmiarze. Jedzenie, na które mają największą ochotę, to właśnie produkty powodujące najwięcej szkód, a należą do nich: mleko, makarony, kurczak w panierce, dynia i jogurty. Produkty te zwykle stanowią duży kontrast w stosunku do pokarmów spożywanych od początku życia, jako że dotyczy to zwykle osób cierpiących na regresywną formę autyzmu. Dzieci z tej grupy często wykazują problemy z budową fizyczną, takie jak niska masa mięśniowa. Niektóre są uzależnione od barwionych słodczy i przekąsek, takich jak chipsy, podczas gdy u innych można zaobserwować objawy żołądkowo-jelitowe.

Kiedy rozważyć specjalną dietę

Po podjęciu decyzji, że wskazane jest wprowadzenie interwencji dietetycznej, należy opracować plan działania i wiedzieć, czego oczekiwać. W internecie dostępnych jest wiele informacji na temat diet oraz interwencji biomedycznych, co czasem może powodować dezorientację – ciężko wtedy zdecydować od czego zacząć, co kupić i jak stosować dietę. Od tego momentu książka będzie się skupiać na dietach: bezglutenowej, bezkazeinowej oraz bez konserwantów, chociaż podane wskazówki można zastosować również do innych diet. Kluczem jest *prostota*.

Jak zacząć

- Zaczynj od wypełnienia listy najczęściej spotykanych symptomów, którą znajdziesz w dziale *Materiały*. Dzięki temu zorientujesz się, gdzie leżą główne problemy, a po kilku miesiącach stosowania interwencji będziesz mógł wrócić do listy i ją zweryfikować.
- Następnie wypełnij formularz *Codzienna dieta* (dział *Materiały*) na cały tydzień. Pomoże to osiągnąć dwa cele. Umożliwi przeanalizowanie, jakie środki odżywcze zawiera wyjściowa dieta i jaka jest jej jakość. Przyjaciele, rodzina i niestety również specjaliści często krytykują nową dietę eliminacyjną, ponieważ uważają, że pozbawia ona dziecko lub dorosłego substancji odżywczych i ulubionych dań. Spis spożywanych dotychczas pokarmów, do którego można się odnieść, jest niezwykle cennym narzędziem, ponieważ zwykle pokazuje, jak nieadekwatna była wcześniejsza dieta.
- Skontaktuj się z lekarzem. Wyłumacz, co planujesz i poprosz o pomoc, w formie skierowania do dietetyka. W tym momencie może się przydać „pamiętnik odżywiania”, który umożliwi analizę spożywanych dotychczas pokarmów i sprawdzenie z jakich składników się one składały, z pełnym rozkładem na witaminy, minerały, białka, węglowodany i tłuszcze. Jeśli lekarz nie chce wydać skierowania do dietetyka lub dietetyk nie jest dostępny, warto zapłacić za prywatną wizytę. Drugą ważną rzeczą, jaką należy zrobić przed wyeliminowaniem glutenu z diety jest przeprowadzenie badania krwi na występowanie celiakii.
- Poznaj składniki różnych produktów. Zaczynj studiować informacje na ten temat diety, czytać etykiety na produktach. Pamiętaj, że wiele, jeśli nie większość przetworzonych produktów zawiera składniki, które nie muszą być podane na etykiecie, dlatego musisz upewnić się, że dany produkt można stosować w diecie¹. Jeśli nastrocza to zbyt wiele problemów, być może warto zdecydować się na gotowanie wszystkich posiłków od podstaw – w ten sposób zachowasz pełną kontrolę i unikniesz potknięć.
- Pamiętaj, że będziesz miał do czynienia z głodem, porównywalnym do głodu, występującego u uzależnionych od heroiny. Kiedy osoba uzależniona odstawi środek uzależniający, występuje u niej zespół abstynencyjny oraz silny głód i potrzeba, by go zaspokoić za wszelką cenę. Zespół abstynencyjny po wyeliminowaniu szkodliwych pokarmów może objawiać się w wielu formach: bezsenność, wysypka, krzyk, samookaleczenie, agresja lub rozdrażnienie. Objawy te zwykle są intensywniejsze u doro-

¹ Według polskiego ustawodawstwa producent ma obowiązek wymienić wszystkie składniki użyte podczas produkcji (przyj. kons.).

słych i starszych dzieci. Jeśli jakiegokolwiek stadium zespołu wzbudzi niepokój, należy skonsultować się z lekarzem dziecka, który rozwieje wszelkie wątpliwości. Przygotuj się na wystąpienie zespołu abstynencyjnego i pamiętaj, że choć niektóre osoby mogą odczuwać minimalne objawy, całkowity brak reakcji może oznaczać, że nie wyeliminowano z diety wszystkich niepożądanych produktów.

- Nie zapominaj, że gluten i kazeina często obecne są również w produktach niespożywczych. Sprawdź skład używanych w domu płynów do zmywania naczyń, szamponów, mydeł oraz płynów i proszków do prania. Aby upewnić się, czy produkt nie zawiera danych składników, skontaktuj się z producentem.
- Pamiętaj, że usunięcie resztek glutenu z organizmu może trwać nawet do roku, natomiast kazeina znika z organizmu po kilku tygodniach.
- Możesz wyeliminować z organizmu najpierw kazeinę, a następnie gluten, jednak usunąć należy obie substancje.
- Aspartam², glutaminian sodu oraz glutaminian jednopotasowy należy od razu usunąć z diety. Te substancje zatrują organizm dziecka. Jeśli się ich nie usunie, wyeliminowanie glutenu i kazeiny nie przyniesie żadnych efektów.
- Sztuczne barwniki, konserwanty i dodatki smakowe (naturalne lub sztuczne) powinny być od razu usunięte.
- Azotany i azotyny należy od razu wyeliminować z diety.
- Zapoznaj się z listą w dziale *Materiały* i pamiętaj, że pszenica, owies, jęczmień, żyto i orkisz zawierają gluten, natomiast kazeinę można znaleźć we wszystkich rodzajach mleka zwierzęcego, w tym również w ludzkim mleku, chociaż w mniejszej ilości.
- Jeśli na początku dziecko będzie kręcić nosem na nowe jedzenie, nie ma powodów do zmartwień. Dzieci mogą wyczuć gluten i kazeinę, dlatego, gdy nie dostaną ich w jedzeniu, nie będą nim zainteresowane. O ile jednak dziecko nie jest chore na poważną chorobę jelita, która powoduje ból podczas jedzenia i picia, na pewno coś zje, nawet jeśli miałoby to oznaczać żywienie się samymi frytkami przez cały tydzień. (Uważaj jednak na sól, która może zawierać składnik zapobiegający zbrzydlaniu się; w razie potrzeby trzeba używać czystszej soli morskiej.)
- Jeśli zamierzasz wprowadzić tą dietę (lub jakąkolwiek inną), pamiętaj, by stosować ją dokładnie według zaleceń, inaczej będzie to dla wszystkich wyłącznie stratą czasu.

² Aspartam - słodzik stosowany w wielu produktach spożywczych (przypp. red.).

Metody podejścia

Brzmi to trochę jak instrukcja sprowadzania na ziemię samolotu wojskowego! Zapewne chciałbyś wylądować tak miękko, jak to tylko możliwe. Dlatego poniżej przedstawiono w uproszczony sposób kilka różnych metod podejścia do diety.

- Można opróżnić szafkę kuchenną i zaopatrzyć się we wszystkie produkty od początku lub zostawić szafkę pustą na jakiś czas. Zaczynij od kupienia podstawowych, bezpiecznych produktów nieprzetworzonych, w tym jakiś bezpieczny produkt, który dziecko zje z chęcią. Przygotuj się na najgorsze i spodziewaj się wystąpienia zespołu abstynencyjnego. Zaletą tej metody jest to, że można w krótkim czasie przezwyciężyć zespół abstynencyjny i głód, a w wielu przypadkach również dość szybko zaobserwować poprawę. Z drugiej jednak strony, intensywność zespołu abstynencyjnego może być przerażająca dla Ciebie, dziecka i reszty rodziny. Rozpoczynanie diety w ten sposób może być w przypadku dorosłych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu naprawdę dużym wyzwaniem.
- Innym sposobem jest stopniowe usunięcie produktów zawierających kazeinę w ciągu kilku tygodni, a następnie usunięcie produktów zawierających gluten. Rozpoczynający dietę łatwiej rozpoznają produkty zawierające kazeinę. Następnie należy odstawić produkty problematyczne w przypadku niedoborów sulfotransferazy fenolowej (PST – z ang. *phenol sulphur transferase*). Niezależnie od wybranej metody, gotowanie wszystkiego od podstaw będzie najlepszym punktem wyjścia do planowania dalszych działań. Jedzenie z supermarketu jest koszarne; nawet mrożone warzywa mogą tonąć w kazeinie, w piersi z kurczaka czasami wstrzykuje się miksturę z kazeiny, a mieszanki ryżowe mogą zawierać gluten³.
- W przypadku uzasadnionych podejrzeń, że system siarkowania u pacjenta jest uszkodzony, co może się objawiać np. częstym zaczerwienieniem uszu i cieniami pod oczami, należy usunąć główne szkodliwe produkty na samym początku diety. Siarkowanie to proces, w którym aminokwasy, fenole, salicylany (rodzaj fenoli) oraz zużyte przekaźniki nerwowe zostają usunięte z organizmu. Proces ten zapewnia również utrzymanie integralności bariery krew–mózg oraz jelita. Oprócz tego umożliwia on rozkład niektórych leków, takich jak paracetamol.

Nie jest możliwe całkowite wyeliminowanie fenoli i amin, jednak można znacznie zmniejszyć ich ilość, wprowadzaną do organizmu. Używanie produktów higieny osobistej z mniejszą ilością

³ W Polsce mrożone pakowane warzywa, kupowane w supermarkecie nie różnią się od tych, zakupionych w innym sklepie (przyj. kons.).

szkodliwych składników oraz unikanie pokarmów zawierających największe ilości amin, salicylanów i fenoli zapobiegnie nadmiernemu gromadzeniu tych składników w organizmie.

Pokarmy, które stwarzają najwięcej problemów to banany, maliny, owoce cytrusowe, jabłka i czekolada (nawet bezglutenowa i bezkazeinowa, ponieważ czekolada sama w sobie powoduje problemy). Marmite®⁴ również jest produktem szkodliwym, a wiele osób autystycznych bardzo go lubi. Inne pokarmy zawierające salicylany to ogórki, nektarynki, brzoskwinie, jagody, śliwki, herbata i pomidory. Z uwagi na to, że zawartość salicylanów jest najwyższa w skórce, warto obierać je, zamiast całkowicie eliminować z diety.

Wielu rodziców nie bierze pod uwagę roli procesu siarkowania w interwencji dietetycznej i, nie widząc natychmiastowych efektów, rezygnuje z niej zbyt szybko. Nie rób tego. Jeśli zamierzasz zmienić dietę dziecka, musisz stosować ją ściśle.

Porządki w domowych środkach czyszczących również są konieczne. Należy zmienić środki czyszczące na te o prostej formule oraz zrewidować stare metody czyszczenia, co również może sprawić, że zaoszczędzisz sporo pieniędzy. Warto również zainwestować w odkurzacz parowy oraz szmatki z mikrofibry, które są istnym wybawieniem.

Produkty higieny osobistej w domu są pełne chemikaliów. Jeśli nie wierzysz, przeczytaj listę składników na opakowaniu dezodorantu! Wszystkie produkty w sprayu i pompce należy sprawdzić, podobnie jak wszystkie inne produkty mające styczność ze skórą. Usuń je i wprowadź bardziej naturalne produkty dla całej rodziny. Nie wierz napisom „naturalny” czy „ekologiczny”, ponieważ wiele z takich produktów nadal zawiera takie składniki, jak lauretosiarczan sodowy i benzoesany. Dlatego czytaj etykiety i hołduj zasadzie *prostoty*.

Wprowadź w rodzinie stary, dobry zwyczaj picia wody, najlepiej filtrowanej. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na zakup filtra, nie traktuj tego jako wymówki do dalszego picia napojów gazowanych. Zrezygnuj z nich natychmiast!

Podsumowując, poniżej została przedstawiona lista podstawowych szkodliwych składników, które należy wyeliminować z diety bezglutenowej, bezkazeinowej i przy deficycie sulfotransferazy fenolowej:

pszenica
owies
jęczmień

winogrona
banany
jabłka

⁴ Marmite® – wyciąg drożdżowy, powstający jako produkt uboczny podczas warzenia piwa, używany w Wielkiej Brytanii do smarowania kanapek i tostów, jako dodatek do zup, składnik marynaty. Przypomina przyprawę Maggi (przypr. red.).

żyto	maliny
kazeina	pomarańcze
glutaminian sodu	cytryny
aspartam	limonki
glutaminiany	mandarynki
aromaty	grejpfrut
barwniki	mandarynka Satsuma
konserwanty	pomidory
	czekolada

Czy to wszystko

Pełna lista, zawierająca substancje pochodzące z głównych szkodliwych pokarmów, używane w przemyśle spożywczym, jest umieszczona w dziale *Materiały*, ale jest troszkę przerażająca, więc lepiej się z nią później zapoznać.

Co dalej

Zazwyczaj, wraz z postępowaniem diety, na światło dzienne wychodzą jeszcze inne pokarmy, które sprawiały problemy. Zidentyfikujesz je wypełniając formularz *Codzienna dieta a zachowanie*. Trzeba pamiętać, że pozytywne skutki stosowania diety mogą wystąpić w krótkim czasie, ale mogą też wystąpić po dłuższym okresie, po kilku godzinach lub nawet dniach. Zapisywanie wszystkich spożywanych pokarmów umożliwia spojrzenie na dietę z szerszej perspektywy, w ciągu dłuższego okresu, co pozwala dostrzec źródło problemów.

Rozważne jest dodanie do diety podstawowych witamin i minerałów na początku jej stosowania, ale należy pamiętać, że one także mogą być przyczyną wielu problemów, dlatego najlepiej nie eliminować poszczególnych pokarmów, wprowadzając jednocześnie witaminy i minerały, ponieważ nie będzie można wtedy zidentyfikować substancji szkodliwych.

Można wprowadzać witaminy i minerały *przed* rozpoczęciem interwencji dietetycznej, pamiętając, by wprowadzać jedną substancję naraz, odczekać co najmniej trzy tygodnie przed wprowadzaniem następnej, oraz kolejne trzy tygodnie, zanim rozpocznie się interwencję. Upewnij się, że te suplementy nie zawierają składników, które chcesz wyeliminować z diety i są dobrej jakości. Dlaczego zatem należy rozważyć stosowanie suplementów ?

Upośledzona absorpcja

U wielu osób z zaburzeniami ze spektrum autystycznego substancje odżywcze nie są dobrze wchłaniane z jelita. Jaki jest poziom wchłaniania u danej osoby, ciężko określić, dlatego zawsze należy zachować ostrożność.

Ograniczanie jedzenia

Osobom z zaburzeniami ze spektrum autystycznego, które z jakiegokolwiek powodu same ograniczają pożywienie (np. ograniczają spożycie pokarmów, które powodują problemy, boją się spożywać pokarmy, ponieważ cierpią na zapalenie jelita), bez cienia wątpliwości brakuje podstawowych substancji odżywczych.

Nowoczesne metody produkcji żywności

Masowa produkcja żywności w ciągu ostatnich trzydziestu lat doprowadziła do zmian w równowadze składników odżywczych w spożywanych przez nas pokarmach. Podstawowe pokarmy zostają rozłożone i odtworzone przed zapakowaniem tak, by wyglądały na zdrowe. Mięso nieekologiczne jest pełne antybiotyków, zwierzęta są karmione nienaturalnymi paszami, a naukowcy opracowali metody przedłużenia okresu przechowywania produktów, zmieniając ich naturalne właściwości. Trzeba również pamiętać, że efektywne funkcjonowanie fizjologiczne każdej komórki ciała, w tym również komórek mózgowych, zależy od obecności całego zakresu substancji odżywczych w organizmie. Brak jednego lub więcej składników odżywczych może mieć wpływ na możliwości komórki w zakresie absorpcji lub wykorzystywania innych składników odżywczych, dlatego nie zawsze możliwe jest określenie dokładnego efektu działania pojedynczych mikroskładników. W związku z powyższym, poniżej przedstawiono kilka podstawowych kroków, od których można zacząć.

Jakie suplementy kupić

Wszelkie witaminy lub minerały mogą potencjalnie spowodować niepożądaną reakcję, dlatego należy postępować ostrożnie i wprowadzać do diety tylko jedną substancję naraz.

SIARCZAN MAGNEZU

Niestety nie ma innego sposobu zastąpienia siarczanu niż poprzez używanie siarczanu magnezu (sól Epsom) w kąpeli. Jest to środek przeczyszczający, dlatego dzieci, które już cierpią na biegunki i zapalenie jelit muszą unikać połykania wody podczas kąpieli. Należy używać go oszczędnie, szczególnie w przypadku dorosłych, ponieważ działa pobudzająco na organizm i może powodować niepożądane reakcje, takie jak przyspieszone bicie serca i zaburzenia widzenia.

MINERAŁY ŚLADOWE

Wiele osób ze spektrum autystycznego cierpi na łaknienie spalone (pica), czyli łaknienie rzeczy niejadalnych. Osoby cierpiące na zapalenie jelit również wykazują tę skłonność i nie jest ona zwią-

zana z problemami behawioralnymi, lecz wskazuje na niedobory w organizmie. W przypadku występowania łaknienia spaczonego, minerały śladowe w postaci płynnej (dla lepszego wchłaniania) mogą zminimalizować lub rozwiązać problem.

MIESZANKI MAGNEZU LUB WAPNIA

Badania na dzieciach cierpiących na celiakię, przeprowadzone przed wyeliminowaniem i po wyeliminowaniu glutenu z diety, wykazały znaczne różnice w gęstości kości, mimo że ich dieta przed usunięciem glutenu zawierała odpowiednie ilości wapnia. Wapń można znaleźć w wielu pokarmach innych niż produkty mleczne, ale ponieważ zawartość wapnia jest w nich znikoma, suplementacja tego składnika razem z magnezem jest mądrym posunięciem.

PODSTAWOWE KWASY TŁUSZCZOWE

Należy postępować z nimi bardzo ostrożnie. Powinna być zachowana równowaga kwasów omega-3, 6 i 9. Ogólnie uważa się, że diety krajów zachodnich zawierają za dużo kwasów omega-6, ale ponieważ diety osób ze spektrum autyzmu i tak są zaburzone, trudno to jednoznacznie stwierdzić bez dokładnych badań. Dobrej jakości olej rybi, bez zawartości rtęci i składników smakowych jest bardzo dobry, jednak wiele osób źle reaguje na rybę lub niektóre rodzaje ryb. Zastępczym rozwiązaniem może być olej roślinny, np. z konopi, chociaż wielu osobom może sprawiać problemy rozłożenie oleju pochodzenia roślinnego. Należy wybrać najlepsze rozwiązanie stosując metodę prób i błędów.

DOBRE PRZECIWUTLENIACZE

Przeciwutleniacz jest koniecznością, a dobrym początkiem może być selen⁵.

KOMPOZYCJE O SZEROKIM SPEKTRUM DZIAŁANIA

Kompozycja witamin i minerałów szanowanej firmy.

CYNK

Cynk jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania dwustu różnych enzymów w mózgu i w całym organizmie, w tym enzymów potrzebnych do podziału komórkowego i replikacji, prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i produkcji wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z podstawowych kwasów tłuszczowych, pochodzących z warzyw.

⁵ Funkcją selenu jest tworzenie silnego przeciwutleniacza, enzymu peroksydazy glutationowej (przyp. kons.).

W Wielkiej Brytanii można otrzymać witaminy i minerały na receptę, dlatego poproś swojego lekarza o przepisanie ich. Upewnij się, że otrzymujesz receptę na mieszankę w proszku, bez dodatków smakowych, przeznaczoną dla dzieci szczególnie wrażliwych i alergicznych.

Analiza przebiegu interwencji

Po jakimś czasie, gdy wydaje się, że stan jest ustabilizowany, widać poprawę w zachowaniu, rozumieniu, mowie oraz wypróżnianiu, można zacząć urozmaicać dietę, jednak należy postępować ostrożnie. Można spróbować wprowadzać produkty nie zawierające glutenu i mleka, które być może powodowały problemy wcześniej, aby sprawdzić, czy zaczęły być tolerowane.

Nadal wypełniaj formularz *Codzienna dieta a zachowanie* i wprowadzaj nowe pokarmy pojedynczo, na początku w małych dawkach, obserwując i analizując reakcje. Pamiętaj, że reakcja nie musi wystąpić natychmiast, dlatego należy uzbroić się w cierpliwość.

Bardzo rzadko zdarza się, że gluten i kazeinę, po długim czasie oczyszczania organizmu, można z powodzeniem ponownie włączyć do diety. Jeżeli dziecko strawi jedną z tych substancji, spożytą przez przypadek i nie zaobserwujesz negatywnych skutków, nie oznacza to jeszcze, że można wprowadzić ją ponownie do diety. W przypadku przeprowadzenia takiej próby należy zachować absolutną *ostrożność*.

1. W diecie nadal występują źródła kazeiny i glutenu.
2. Występują poważne nieprawidłowości w procesie siarkowania.
3. Pacjent cierpi na dodatkowe choroby układu pokarmowego.
4. Osoba stosująca dietę nie należy do podgrupy autystycznej.

Dlaczego nie widać poprawy