

Питание является одним из ключевых аспектов поддержания здоровья детей с аутизмом. Диета при аутизме – это немедикаментозный метод воздействия на нервную систему, который помогает снизить проявления симптомов и улучшить качество жизни.

Определенные продукты и пищевые добавки могут как улучшить самочувствие, так и негативно повлиять на развитие нервной системы, что делает питание важной частью комплексного подхода к лечению.

Основные правила: с чего начать

Питание при аутизме у детей требует особого внимания. Это связано с тем, что определенные продукты могут усиливать симптомы или негативно сказываться на здоровье. Например, глютен и казеин часто приводят к такому состоянию, как нейровоспаление, негативно влияя на работу нервной системы и иммунитета. Нейровоспаление, возникающее при потреблении продуктов, содержащих глютен, казеин, сахар и различные искусственные добавки, может замедлить развитие нервной системы, спровоцировать аутоиммунные реакции и ухудшить состояние ребенка. Поэтому правильная диета при аутизме у детей направлена на исключение из рациона этих веществ:

Исключение глютена. Глютен – это белок, содержащийся в пшенице, ржи и ячмене. Его употребление может вызвать у детей с аутизмом обострение симптомов, так как он способен провоцировать воспалительные

процессы. Под запретом находятся хлебобулочные изделия, макароны, панированные полуфабрикаты, готовые супы и многие соусы.

Исключение казеина и лактозы. Молочные продукты, такие как молоко, сыр, творог и йогурты, могут усугублять состояние, так как казеин вызывает аллергические реакции у многих детей с РАС. Исключение молочных продуктов способствует уменьшению воспаления и улучшению общего самочувствия.

Отказ от искусственных пищевых добавок. Красители, ароматизаторы, консерванты и искусственные подсластители также негативно влияют на нервную систему. Эти вещества часто содержатся в фастфуде, газированных напитках, полуфабрикатах и сладостях.

Исключение сахара. Сахар не только ухудшает состояние детей с аутизмом, но и стимулирует размножение патогенной флоры в кишечнике, что также влияет на мозг. Поэтому сладости, газированные напитки и продукты с высоким содержанием сахара исключаются из рациона. Даже натуральные фрукты следует употреблять с осторожностью.

Рекомендованные продукты

Правильное питание для детей с РАС помогает снизить нагрузку на нервную систему и улучшить поведение. В рацион должны входить следующие продукты:

Зеленые овощи. Капуста, брокколи, шпинат, огурцы, сельдерей – эти продукты богаты клетчаткой, которая поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта и способствует выведению токсинов.

Фрукты. Рекомендуется употреблять не более одного фрукта за прием пищи, и всего три разных фрукта в день. Это позволяет контролировать уровень сахара.

Безглютеновые крупы. Рис, гречка, киноа, овсянка без глютена, пшено – важные источники углеводов, которые не вызывают воспалительных реакций.

Ягоды. Черника, малина, клубника, клюква содержат меньше сахара, чем фрукты, и полезны для поддержания иммунитета.

Мясо и рыба. Нежирное мясо и рыба являются основными источниками белка и необходимых жиров, способствующих развитию мозга.

Молочные альтернативы. Кокосовое, миндальное и рисовое молоко заменяют обычное коровье молоко, позволяя избежать проблем с казеином и лактозой.



Государственное учреждение образования
«Специальная школа № 1 г. Могилёва»

ДИЕТА ПРИ АУТИЗМЕ



***Составители:
Хроменкова И.О.
Романовская Е.И.***

