

به نام خدا

تغذیه درمانی کودکان اوتیستیک

مؤلف:

محمد رضا فتاحی



فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	تاریخچه و تعریف اوتیسم
۱۲	طبقه‌بندی اختلال اوتیسم
۱۳	سطوح شدت اختلال طیف اوتیسم
۱۳	سطح (۱) نیازمند حمایت
۱۴	سطح (۲) نیازمند حمایت زیاد
۱۴	سطح (۳) نیازمند حمایت بسیار زیاد
۱۵	ملاک‌های تشخیص اختلال طیف اوتیسم بر اساس DSM-5
۱۶	میزان شیوع
۱۶	علت‌شناسی اوتیسم
۱۷	عوامل ژنتیکی
۱۸	عوامل محیطی
۲۰	ضربه‌ها
۲۰	تراکم سیناپسی
۲۱	عوامل بیوشیمیایی
۲۱	عقوت‌های ویروسی
۲۲	عوامل نورو آناتومی
۲۳	عوامل پری‌ناتال
۲۳	استرس اکسیداتیو
۲۵	رویکردهای درمانی اختلال طیف اوتیسم
۲۶	مداخلات جامع اولیه رفتاری
۲۷	روش آموزش تیچ
۲۹	نظام برقراری ارتباط با استفاده از تبادل تصاویر (پکس)
۳۰	برنامه سان‌رایز
۳۰	یکپارچگی حسی
۳۱	درمان دارویی اختلال اوتیسم

۳۴	درمان اوتیسم با رژیم غذایی.....
۳۵	رژیم غذایی حذف گلوتن و کازئین (GFCF).....
۴۱	رژیم غذایی کربوهیدراتی ویژه.....
۴۳	رژیم غذایی زیست محیطی بدن (BED).....
۴۷	رژیم غذایی GAPS.....
۵۰	شیر شتر.....
۵۲	سولفور فان.....
۵۵	جین کویلا.....
۵۷	مکمل غذایی دی-تیل گلیسین.....
۵۹	مکمل غذایی تری-تیل گلیسین.....
۶۰	مکمل غذایی اسید سی‌آمی.....
۶۲	مکمل غذایی پروبیوتیک.....
۶۴	مکمل غذایی اس - آدنوزیل تیونین.....
۶۶	گلوکاتئون.....
۶۸	ملاتونین.....
۷۱	اکسی توسین.....
۷۴	سکرتین.....
۷۵	کارنیتین.....
۷۷	اسید چرب امگا ۳.....
۸۲	آهن.....
۸۷	منیزیم.....
۹۰	ویتامین B3.....
۹۲	ویتامین B5.....
۹۴	ویتامین B6.....
۹۷	ویتامین B9.....
۹۹	ویتامین B12.....
۱۰۲	ویتامین A.....

۱۰۴	روی
۱۰۸	ویتامین D
۱۱۲	ویتامین C
۱۱۴	سلنیوم
۱۱۷	کلسیم
۱۱۹	سخن آخر
۱۲۳	ضمیمه
۱۳۷	منابع

مقدمه

اوتیسم، یک اختلال زیست‌شناختی پیچیده‌ای است که تعاملات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی فرد را تحت تأثیر می‌گذارد. از نشانه‌های اختلال طیف اوتیسم به مشکلات گفتاری، حرکات غیر عادی، مشکلات درک احساسات دیگران، مشکلات ادراک دیداری و حسی، ترس و اضطراب، رفتار غیر عادی اجباری و آزاردهنده می‌توان اشاره کرد، که طی سه سال اول زندگی به وجود می‌آید. از زمان شناخت و معرفی این اختلال، هنوز هیچ علت واحد و قطعی برای اوتیسم بیان نشده است. گزارش‌های جهانی و ملی حاکی از افزایش شیوع این اختلال است. تاکنون درمان قطعی برای مبتلایان به اختلال طیف اوتیسم یافت نشده است، درمان‌های پزشکی صرفاً توانسته‌اند علائم این اختلال را بهبود ببخشند. هر چند که بیشتر کودکان طیف اوتیسم برای درمان، دارو مصرف می‌کنند، جدایی از عوارض جانبی داروها فقط توانسته‌اند در درمان مشکلات رفتاری مرتبط با اوتیسم و اختلالات همبود با آن، موثر باشند.

تقریباً از پنج دهه قبل مطالعات درمانی مکمل و جایگزین پزشکی اختلال اوتیسم شروع شده است. شواهد زیادی وجود دارد که درمان با برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی، مکمل‌های غذایی، حذف و اضافه کردن برخی مواد خوراکی از سبب غذایی کودکان اوتیستیک توانسته است کمک بسیاری به این کودکان داشته باشد. هر چند که نتایج برخی از مطالعات به علل آماری همسو نمی‌باشند. در این اثر گزارش مطالعات و تحقیقات غذایی درمانگران برای آگاهی والدین، مربیان و دانشجویان، بدون جهت‌گیری خاص یا تأیید و رد روش درمانی بیان شده است.

آنچه که از نتایج این تحقیقات و درمان‌ها برداشت می‌شود، هیچ برنامه غذایی یکسانی را نمی‌توان برای تمامی این کودکان تجویز کرد، باید با مشورت پزشک کارآزموده در درمان کودکان اتیستیک یا متخصص تغذیه متبحر، پس از نیازسنجی و تشخیص حساسیت غذایی برای هر فرد، برنامه غذایی آزمایش شود تا مناسب‌ترین درمان در نظر گرفته شود. با راه ارتباطی fatahi_mo@yahoo.com، در انتظار راهنمایی و پیشنهادات اصلاحی شما بزرگواران در غنی‌سازی این اثر در چاپ‌های بعدی هستیم.