

رژیم غذایی ایتسم

راهنمایی برای والدین ایتسم

محبوب داداش زاده

دکتر بهال فاضل کلخوران

www.ketab.ir

- سرشناسه : داداش زاده، محبوب، ۱۳۷۲-
- عنوان و نام پدید آور : رژیم غذایی اتیسم: راهنمایی برای والدین اتیسم / محبوب داداش زاده، جمال فاضل کلخوران.
- مستندات نشر : تهران: انتشارات المپیک، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۵ص: جدول، نمودار.
- شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال: ۶-۳-۹۸۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : راهنما.
- موضوع : خودمزدگی کودکان -- رژیم درمانی
- موضوع : Autism in children -- Diet therapy
- موضوع : والدین کودکان -- خودمانده
- موضوع : Parents of autistic children:
- شناسه افزوده : فاضل کلخوران، جمال، ۱۳۴۰-
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۵۰۶/۵۸۶۲ RJ
- رده بندی دیوئی : ۶۱۸/۹۲۸۵۸۸۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۶۱۲۲۹

ناشر: انتشارات المپیک

عنوان کتاب: رژیم غذایی اتیسم: "راهنمایی برای والدین اتیسم"

ویراسته: محبوب داداش زاده، جمال فاضل کلخوران

چاپخانه: چاپ پیشگام

سمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران، کیلومتر ۱۲ جاده مخصوص، مرکز دانشگاه تهران - بلوار شرقی بازارچه میلاد ۱.

تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۹۶۳

ISBN: 978-600-98488-3-6



کیر حقوق بادی و صنوی این اثر برای انتشارات المپیک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و کثیر این اثر بر شکل و صورت اعراضی، چاپ و کتاب و... را ندارد.
مسئله بنده بموجب بند ۵ قانون حمایت از ناشرین تحت پیر و قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

فصل اول: طیف اتیسم چیست؟.....	۱۲
معیارهای تشخیص اختلال اوتیستیک در DSM-V.....	۱۶
سبب شناسی.....	۱۸
فصل دوم: تاریخچه ی مداخلات رژیم غذایی در اتیسم.....	۲۲
رژیم بدون گلوتن / بدون کازئین (GF/CF).....	۲۲
سمات و اسیلات.....	۲۴
رژیم کربوهیدراتی خاص.....	۲۵
رژیم کتوژنیک.....	۲۶
خوراکی های مایع.....	۲۶
رژیم غذایی با اغزالات پایین.....	۲۷
فصل سوم: راهنمای متوقف کردن بر اساس عدم موجود در مورد مداخلات درمانی.....	۳۱
مصرف بیش از حد مخدرها (اپیوئید).....	۳۱
سولفات شدن.....	۳۳
هضم کربوهیدرات و رژیم کربوهیدرات خاص.....	۳۵
فصل چهارم: بازگشت به مبانی.....	۳۹
چه زمانی استفاده از یک رژیم غذایی خاص را مدنظر قرار دهیم.....	۳۹
هنگامی که یک رژیم غذایی خاص را در نظر بگیرید:.....	۳۹

۴۰	 شروع رژیم غذایی
۴۴	 روشها و رویکردها
۴۷	 گام بعدی چیست
۴۸	 رژیم خود محدود کننده
۴۹	 چه کمل هایی را خریداری کنید
۵۰	 سولفات منیزیم
۵۳	 چرا ما کن اس هیچ بهبودی مشاهده نکنیم
۵۵	 فصل پنجم: هرگز ندانید، مگر محاز
۶۱	 فصل ششم: ضروریات مربوط به مدرسه
۶۲	 در مدرسه
۶۴	 در خانه
۶۷	 فصل هفتم: ضروریات برای معلمان و در تگه
۶۷	 برنامه ریزی درسی
۶۸	 محیط کلاس درس
۷۰	 زمین بازی
۷۰	 سالن غذا خوری
۷۱	 بهداشت شخصی
۷۲	 مناسبت های خاص
۷۲	 تحلیل خطر پذیری برای همه فعالیت های پیرامونی
۷۴	 آموزش اورژانسی

فصل هشتم: موارد احتیاطی.....	۷۹
فصل نهم: یک بررسی موردی.....	۸۲
فصل دهم: آنچه نیاز است در مورد ترکیبات مواد غذایی بدانید.....	۸۸
منابع غذایی گلوتن و کازئین.....	۸۸
نیتراتها / نیتريت ها.....	۹۰
علاعات بیشتر در مورد افزودنیها.....	۹۱
بهبود رژیم غذایی برای پروتئین، فیبر و کلسیم.....	۹۳
گلوامات مونوسدیم (MSG E621).....	۹۷
آسپارتام.....	۹۸
مواد آلوده‌ی خاص.....	۹۹
داروها.....	۹۹
سالیسیلاتها.....	۱۰۰
فصل یازدهم: کلام آخر.....	۱۰۴
از انجمن پزشکی انیسم.....	۱۰۴
پیوست ها.....	۱۰۷
چک لیست علایم رایج.....	۱۰۸
توضیح چارته‌ها.....	۱۱۰
طرح مراقبت بهداشتی مدرسه.....	۱۱۰
یادداشت روزنگار غذایی.....	۱۱۱

۱۱۱..... روزشمار غذایی/رفتاری

۱۱۳..... روزشمار غذا

۱۱۴..... روزشمار غذا/رفتار

۱۱۵..... متون پیشنهادی

۱۱۸..... منابع

ن وَالْقَلَمُ وَمَا يَسْطُرُونَ
سوره القلم - آیه ﴿۱﴾

مقدمه

به مدت مدید، ارتباط بین علایم اوتیسم و غذاهایی که مصرف می‌کنند، ارزش و مشاهده می‌شد اما سال‌های سال، دانشی که پشت این ارتباط وجود داشت گنگ و فریبنده بود. بسیاری از ما سال‌ها در باره رژیم غذایی و مداخلات محیطی کار کردیم و امروزه یک بدنه تحقیقات علمی رو به رشد را مشاهده می‌کنیم که به منظور پشتیبانی از مشاهدات والدین و افراد متخصص در دسترس قرار دارد. این تحقیق، نشان می‌دهد که زیرگروهی از بچه‌ها و افراد بالغ مبتلا به اوتیسم، تحت تأثیر عوارض جانبی مصرف غذاهای خاص و مواد غیر خوراکی قرار گرفته‌اند که می‌تواند به رشد مغز لطمه بزند و موجب بروز رفتارهای اوتیستیک بشود.

تخصص بیشتر در استفاده از مداخلات غذایی در اختلال طیف اوتیسم، یک مجموعه غنی از متون فوق‌العاده در باره

این موضوع با خود به همراه آورده است و جلساتی به صورت منظم برای بحث در مورد همین موضوع در کنفرانس‌های سراسر جهان برگزار می‌شوند. در عین حال، اینترنت دسترسی فوری به زنجیره‌ای از اطلاعات وسیع در مورد این موضوع را فراهم می‌نماید.

ما، سفافنه، آشنایی کامل والدین یا پرستارها ممکن است از طریق مطالعه دقیق، پیوستن به کنفرانس‌ها و عواملی از این دست، و افعال دانش به مخاطبین گسترده‌تری که درگیر مراقبت و درمان‌های مختلف هستند به دست آید که این هم کار ساده‌ای نیست.

زمان و پول هر دو بسیار ارزشمند هستند و به طور مداوم از والدین کودکان اوتیسمی خواسته می‌شود که یک راهنمای جیبی از اطلاعات اساسی داشته باشند تا در اختیار خانواده، دوستان، معلمان، درمان‌گرها، پرستاران قرار دهند، و توضیح مفصلی را برای کسانی که نمی‌توانند کل مطالب مربوط به بیماری را بخوانند فراهم کنند.

پس از خواندن کتاب "اتیسم و رژیم غذایی- آن چنان‌که دارید بدانید"، می‌توانید مطمئن باشید که مجهز به ابزارهای مقدماتی شده‌اید که به شما کمک می‌کند تا مداخلات غذایی را به صورت ایمن و موفقیت آمیزی در مورد اوتیسم اجرا کنید و مطمئن خواهید شد که چرا انجام این کار لازم و ضروری است.