

هل التغذية ضرورية للطفل التوحدي

ان العلاقة وثيقة جداً بين أطفال التوحد والغذاء وذلك من عدة جوانب:

- هناك عناصر غذائية يحتاجونها أكثر من غيرهم فلا بد من توفيرها في غذائهم.
- وعناصر اخرى لا بد من خلو غذائهم منها فلا بد من نزعها من الغذاء او اعطائهم بديلاً عن ذلك الغذاء بحيث لا يحتوي هذه العناصر

وفي كلتا الحالتين لا بد من توفير غذاء متوازن يحتوي على العناصر الغذائية لضمان النمو السليم للطفل، اضافة الى ان اطفال التوحد يحتاجون الى عناية خاصة في طريقة تقديم الطعام لهم بحيث يتم اعطاؤهم المفيد وتجنبهم الضار ولو كان بخلاف رغبتهم مع المحافظة على استقرارهم النفسي.

يعرف العاملون في مجال التوحد ان النسبة تزداد سنة بعد اخرى . إن اساس الاصابة تحدث في الميخ وهو مركز التحكم في الجسم فتحدث كل التأثيرات والاعراض التي نشاهدها بسبب التأثير السيئ على تلك المنطقة، والغذاء من اكثر المؤثرات على هذه المنطقة.

الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين او الكازين وتأثيرهما على اطفال التوحد

ان الكازين والجلوتين هما بروتينات يتحللان الى المركبات الاساسية للبروتينات والتي تسمى الاحماض الامينية لدى الاصحاء، ويوجد الكازين في الحليب ومشتقاته ويوجد الجلوتين في بعض الحبوب مثل القمح والشوفان والشعير ومنتجاتها كالكاسميد ونشأ الحلويات والأغذية المحتوية عليها كالمعجنات والبروستد وكثير من المواد المعلبة. هناك اغذية تحتوي على الكازين بنسبة ضئيلة مثل الزبدة فيمكن الاستعاضة عنها بالسمنة لعدم احتوائها على الكازين. المشكلة تكمن في ان الكازين والجلوتين لا يتحللان عند اطفال التوحد فتتراكم هذه المركبات البروتينية وتؤدي الى اضرار بالجهاز العصبي واضطراب السلوك ونمو غير سليم للدمخ حيث لا يحصل على بعض الاحماض الامينية لهذا يجب تجنب تلك الاغذية مدى الحياة. وهناك تأثيرات اخرى مثل ضعف الاستجابة والتنفس واضطراب ضربات القلب لهذا يحس الشخص المصاب بالتوحد بالدوار كما يتم التأثير على مراكز الاحساس بالالم فتضعف تلك المراكز. بل ان هذه المواد قد تتراكم بشكل كبير وتؤدي الى ما يسمى بالتسمم او قد تتحول الى مركبات مخدرة يدمن الشخص عليها ، لهذا قد يكون لدى البعض رغبة شديدة تشبه الوحم لتناول الاغذية المحتوية على هذه البروتينات فتجد الشخص يحب الحليب او القمح ومنتجاته .

لا تقارن طفلك بالآخرين

هناك مواد غذائية لها تأثيرات على البعض وغير مؤثرة على آخرين فمثلاً التفاح والحمضيات والشوكولاته واحياناً بعض ادوية الصداع وتخفيف الالم هذه المواد لها تأثيرات سلبية على البعض فإن ثبتت للاسرة هذه التأثيرات فيجب تجنبها.

الفرع الرئيسي : أبراج أعاخان - المظلات - القاهرة

بريد الكتروني info.elsaadany@gmail.com وموقعنا WWW.SLPEMAD.COM.

٠١٠٣٣٨٥٨٤٥٢ - ٠١١٠٠٠٩١٣٥٣/٠٠٢

الحساسية

بعض الأمهات يعتقدن ان مواد غذائية معينة تقاوم مشكلة التوحد وذلك لظهور تبقعات حمراء على الجلد وللتأكد من الأغذية التي تسببها يمكن وقف إعطاء الطفل تلك المادة الغذائية ومراقبة الأعراض فإن زالت فمعناه ان تلك المادة هي المسببة للحساسية ولكن ماذا لو كان الغذاء عبارة عن مرقة خضار؟ في هذه الحالة يمكن استبعاد كل الخضار المشكوك فيها وبعد عدة أسابيع اي بعد زوال أعراض الحساسية يبدأ إعطاء الطفل نوعاً واحداً من هذه الخضار لمدة اسبوعين دون تغيير في غذائه الاخر وتلاحظ الاعراض فإن ظهرت الاعراض فيتم منع هذه المادة الغذائية وان لم تظهر اعراض يتم اعطاؤه النوع الاخر من الخضار لمدة اسبوعين مع امكانية استمرار النوع الاول مادام لا يسبب الحساسية وهكذا.

ما هو البديل للحصول على مادة الكالسيوم الموجودة في الحليب

الحليب المصنع من مصادر نباتية مثل حليب الصويا وحليب الارز وهناك حليب خال من الكازين متوفر في الصيدليات. ويمكن الحصول على الكالسيوم والحديد من اغذية اخرى غنية بهما مثل اللحوم والخضار الورقية ويمكن ان يتم اضافتهما للغذاء واعطاء الطفل شرباً او حبوباً حسب العمر لتغطي احتياجاته من هذه المعادن والفيتامينات.

الفيتامينات والمعادن الضرورية

ان فيتامين "ج" مهم للجميع فهو لبعض التفاعلات الكيميائية الضرورية في الجسم وهو مهم بشكل اخص لاطفال التوحد ومثله كذلك فيتامين "أ" والمغنيسيوم والكالسيوم فحمض الاسكوريك (فيتامين ج) او (C) يوجد في الفواكه الحمضية والفلفل الاخضر والجوافة ولكن بعض الاغذية قد تسبب مشكلات اخرى مثل الحمضيات لهذا لا بد من اعطاء الطفل فيتامين "ج" اضافي على هيئة بودر او حبوب. وبالنسبة لفيتامين "أ" يوجد في الكبد وزيت السمك وزيت كبد الحوت ويمكن اخذه على هيئة كبسولات تقاس بالميكرو جرام او الوحدات الدولية. اما بالنسبة للمغنيسيوم فيمكن اعطاؤه عن طريق الحقن أو حبوب والكالسيوم فيمكن العناية بتناول بعض الخضراوات الورقية الغنية به كالسبانخ ويمكن ان يكون ضمن مجموعة معادن على هيئة حبوب. وفيتامين (ب6) لاهميته لنمو وعمل المخ والجهاز العصبي المركزي .

كيفية تطبيق الحماية

ان مرحلة تطبيق الحماية هي المشكلة الحقيقية امام الابوين فليس من السهل منع الطفل من اغذية معينة او اعطائه اغذية اخرى وما احب ان انصح به الابوين ان يتأكدوا اولاً من نسبة البيبتيدات في البول باستخدام الاختبار المذكور ومنه يمكن معرفة الحاجة الى تقليص اغذية معينة دون اخرى، بالرغم من سهولة ايقاف الاغذية المحتوية على الحليب الا ان ايقاف الاغذية المحتوية على جلوتين اصعب وهذا مخالف لما قد يظنه البعض لماذا؟ لأن كثيراً من الاغذية فيها حبوب اما بشكل اساسي او بشكل اضافي لتحسين الطعم، فإن تحرم طفلك من غذاء يوجد على السفرة بشكل دائم ارى ان في

الفرع الرئيسي : أبراج أعاخان - المظلات - القاهرة

بريد الكتروني info.elsaadany@gmail.com وموقعنا WWW.SLPEMAD.COM.

٠١٠٣٣٨٥٨٤٥٢ - ٠١١٠٠٠٩١٣٥٣/٠٠٢

ذلك صعوبة والامر الاكثر اهمية ان خطر الجلوتين اكثر من خطر الكازين اذا تراكم في الدم ، ولا ننسى ان الاطفال يختلفون في مستوى حساسيتهم للاغذية وأن التأثيرات السلبية قد تستمر لفترة طويلة تصل الى عدة شهور بعد ايقاف الجلوتين فلا تتوقعي عزيزتي الام ان تري الذئاج في وقت سريع. عندما تحدد الاغذية التي يجب تجنبها فإن الطفل الاكبر سناً والذي يتناول اغذية مختلفة سينتثر نفسياً وقد يكون لديه نوع من القلق والذي قد يصحبه بكاء شديد وتكرار التبول والتبرز والحكة ويجب على الابوين المواصلة في برنامج التغذية دون النظر الى هذه الامور لانها تعتبر مؤشراً جيداً نحو التصحيح ولا انصح بوقف مصادر الكازين والجلوتين دفعة واحدة لكن اري وقف مصادر الكازين اولاً ثم التدرج في وقف مصادر الجلوتين لان بعض الاسر يترددون اصلاً في قبول التشخيص ربما لعدم وضوحه تماماً ولكن اختبار البيبتيدات في البول مؤشر قوي يجب أخذه في الاعتبار ، وبعض الاسر لاتتحمل رفض الطفل لذلك الغذاء الذي يختلف عن غذاء . إن اتباع حمية صحيحة لفترة مناسبة تعطي نتائج جيدة ولكن وقف هذه الحمية يؤدي الى نكسة نفسية للطفل فقد تكون الاعراض اكثر شدة من ذي قبل اي قبل اتباع الحمية ويكون السلوك اشد ظهوراً فيكون هناك انين وبكاء متقطع دون سبب وخمول وكسل بحيث لايعبأ بأحد وقد تزداد مرات التبول والتبرز غير الارادي بل قد يصاحب ذلك آلام بالذات في البطن.

فلا بد من المواصلة في البرنامج لأن التراجع يؤدي الى الانتكاسة التي يصعب علاجها لارتباط بعض المواقف غير المرغوبة في ذهن الطفل ولهذا سيكون رفضه هذه المرة اكبر مادام هذا الرفض سيؤدي الى تراجع قرار الاسرة.

الفرع الرئيسي : أبراج أعاخان - المظلات - القاهرة

بريد الكتروني info.elsaadany@gmail.com وموقعنا .WWW.SLPEMAD.COM.

٠١٠٣٣٨٥٨٤٥٢ - ٠١١٠٠٠٩١٣٥٣/٠٠٢