

راهنمای تغذیه برای کودکان مبتلابه اوٹسم

زهرا کائینی

کارشناس ارشد تغذیه

سوده رازقی جهرمی

دکترای تخصصی تغذیه

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۱۳۹۷



تدوین: زهرا گائینی، سوده رازقی جهرمی

قطع: وزیری، ۱۳۲ صفحه

ناشر: انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور

تاریخ و نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۷

لیتوگرافی، صحافی و چاپ: انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۲۱-۴۶-۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

بها: ۴۰۰۰۰۰ ریال

نشانی مرکز نشر:

- دفتر انتشارات دانشگاه: تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم، معاونت پژوهشی، دفتر انتشارات دانشگاه.

تلفن: ۰۲۲۸۷۲۳۵۷-۲۲۲۴۱۶۱۶۲-۲۲۲۴۱۶۱۶۲، پست الکترونیکی: daneshna@sbmu.ac.ir

- دفتر انتشارات انستیتو: تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار فرحزادی، خیابان شهید حافظی (ارغوان غربی)،

انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، معاونت پژوهشی، دفتر انتشارات انستیتو.

تلفن: ۰۲۲۳۶۰۶۵۸-۲۲۳۶۷۴۷۰، پست الکترونیکی: publication-committee@nnftri.ac.ir

سرشناسه: گائینی، زهرا، ۱۳۷۰

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه برای کودکان مبتلا به اوتیسم. تدوین: زهرا گائینی، سوده رازقی جهرمی. مشخصات نشر: تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور،

۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص:، جدول.

شابک: 978-622-6121-46-0

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: کودکان درخودمانده -- تغذیه

موضوع: Autistic children -- Nutrition

موضوع: درخودماندگی کودکان -- رژیم درمانی

موضوع: Autism in children -- Diet therapy

شناسه افزوده: رازقی جهرمی، سوده، ۱۳۵۹

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور

رده بندی کنگره: ۶۲۵.۶۲۲-۷۸۶.۵ /

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۵۰۸۴۴

پیش‌گفتار نویسنده

والدین توجه خاصی به سلامت فرزندان خود دارند. برای والدین تأمین غذای سالم برای رشد مناسب فرزندان همواره اهمیت خاصی داشته است. در سال‌های اخیر آگاهی نسبت به نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها افزایش یافته است.

بیماری اوتیسم یکی از پیچیده‌ترین بیماری‌های دوران کودکی است. کودکان مبتلا به اوتیسم خصوصیات منحصر به فرد و راه‌های درمان منحصر به فرد دارند. درمان اوتیسم شامل مجموعه‌ای از دارودرمانی، رفتاردرمانی، روان‌درمانی، گفتاردرمانی، برنامه‌های آموزشی و تغذیه‌درمانی است. تغذیه مناسب و توجه به تأمین کافی مواد مغذی در کنار تصحیح رفتارهای غذایی می‌تواند اثرات مفیدی بر علائم بیماری و سلامت کلی کودک داشته باشد. دسترسی آسان به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی منجر به روبه‌رو شدن خانواده‌ها با حجم وسیعی از اطلاعات متناقض و گاه غیرعلمی می‌شود. در این کتاب تلاش شده است تا اطلاعات علمی و کاربردی برای تغذیه مناسب کودکان مبتلا به اوتیسم به خانواده‌ها و مراقبین ارائه شود.

دکتر سوده رازقی جهرمی

متخصص تغذیه در علوم اعصاب

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل ۱. درباره اختلال اوتیسم

۱

- ۱-۱. خلاصه‌ای از علائم رفتاری در اوتیسم..... ۱
- ۲-۱. اوتیسم، بیماری تمام بدن..... ۳
- ۳-۱. تشخیص اوتیسم..... ۳
- ۴-۱. عوامل خطر ابتلا به اوتیسم..... ۳
- ۵-۱. ارتباط اوتیسم و تغذیه..... ۴
- ۶-۱. مشکلات تغذیه‌ای در اوتیسم..... ۶

فصل ۲. برنامه تغذیه ده مرحله‌ای برای بهبود علائم اوتیسم

۹

- ۱-۲. مرحله اول: اصلاح رژیم غذایی..... ۹
- ۱-۱-۲. حذف رنگ‌های مصنوعی..... ۱۰
- ۲-۱-۲. حذف طعم‌دهنده‌های مصنوعی..... ۱۱
- ۳-۱-۲. حذف نگهدارنده‌های مصنوعی..... ۱۲
- ۴-۱-۲. حذف شیرین‌کننده‌های مصنوعی..... ۱۳
- ۵-۱-۲. محدود کردن چربی ترانس..... ۱۳
- ۶-۱-۲. حذف غذاهای آماده و فست‌فود..... ۱۴
- ۷-۱-۲. استفاده از غذاهای اورگانیک..... ۱۴
- ۸-۱-۲. به حداقل رساندن شکر تصفیه شده..... ۱۵
- ۲-۲. مرحله دوم: اطمینان از تأمین مواد مغذی کافی..... ۱۷
- ۱-۲-۲. پروتئین‌ها..... ۱۸
- ۲-۲-۲. کربوهیدرات‌ها..... ۲۱
- ۳-۲-۲. فیبر، نوع خاصی از کربوهیدرات..... ۲۴
- ۴-۲-۲. چربی‌ها..... ۲۵
- ۵-۲-۲. ویتامین‌ها و مواد معدنی (ریز مغذی‌ها)..... ۲۷
- ۶-۲-۲. آب..... ۳۲

- ۳-۲. مرحله سوم: استفاده از مولتی ویتامین روزانه ۳۴
- ۳-۲. ۱. انتخاب مکمل مولتی ویتامین مناسب ۳۶
- ۳-۲. ۲. دادن مکمل مولتی ویتامین به صورت روزانه ۳۷
- ۴-۲. مرحله چهارم: افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ ۳۹
- ۵-۲. مرحله پنجم: ریشه‌یابی و برطرف کردن مشکلات خوردن ۴۳
- ۵-۲. ۱. علت بروز مشکلات غذاخوردن در کودکان ۴۶
- ۵-۲. ۲. برنامه‌های درمان بدغذایی ۵۵
- ۶-۲. مرحله ششم: اصلاح وضعیت دستگاه گوارش کودک ۵۷
- ۶-۲. ۱. رابطه بین بیماری‌های گوارشی و اختلالات رفتاری ۵۸
- ۶-۲. ۲. درمان تغذیه‌ای بیماری‌های گوارشی ۶۰
- ۷-۲. مرحله هفتم: شناسایی و درمان آلرژی‌های غذایی ۶۴
- ۷-۲. ۱. رابطه بین آلرژی غذایی و اوتیسم ۶۴
- ۷-۲. ۲. رژیم‌های حذفی ۶۹
- ۸-۲. مرحله هشتم: بررسی اثربخشی رژیم‌های حذفی ۷۱
- ۸-۲. ۱. رژیم عاری از گلوتن و کازئین ۷۲
- ۹-۲. مرحله نهم: مکمل ویتامین B6 با دوز بالا ۸۱
- ۱۰-۲. مرحله دهم: استفاده از دیگر مکمل‌ها ۸۵
- ۱۰-۲. ۱. مکمل‌های تقویت‌کننده عملکرد شناختی ۸۶
- ۱۰-۲. ۲. مکمل‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی ۸۹
- ۱۰-۲. ۳. مکمل‌های تقویت‌کننده سیستم سم‌زدایی ۹۴
- ۱۰-۲. ۴. مکمل‌های دیگر ۹۶

فصل ۳. نکاتی که باید در خرید مواد غذایی به آن‌ها دقت شود

۹۹

فصل ۴. بررسی وضعیت وزن کودک

۱۰۳

- ۱-۴. نمودار وزن بر اساس سن دختران ۵-۰ سال ۱۰۵
- ۲-۴. نمودار وزن بر اساس سن پسران ۵-۰ سال ۱۰۶
- ۳-۴. نمودار نمایه توده بدن بر اساس سن دختران ۲-۲۰ سال ۱۰۷