



واحد تغذیه

BR-DT-041/00

سال ۱۴۰۱

۵- دریافت کافی از گروه های غذایی و دریافت کافی ریزمغذی ها جهت تقویت سیستم ایمنی (نظیر ویتامین های A,C,E,B6 ومینرال هایی مانند سلنیوم)

از جمله منابع غذایی:

ویتامین A

-سبزی و میوه هایی مانند:سبزیجات سبز-زرد-نارنجی، اسفناج پخته،هویج خام،کدو،طالبی، زردآلو، بروکلی پخته
-زردۀ تخم مرغ

ویتامین C

-بهترین منبع این ویتامین سبزی ها و میوه ها (از جمله غنی ترین آن ها بروکلی تازه و یا پخته، کیوی، طالبی، پرتقال، توت فرنگی، فلفل شیرین، گوجه فرنگی، و...)

ویتامین

-شیر متوسط چربی (۵/۲٪)

ویتامین ب ۶:

در مطالعات مختلفی تاثیر این ویتامین در بهبود رفتار این کودکان ثابت شده است.

از جمله منابع غذایی این ویتامین:

-گوشت ها
-سبزیجات
-مغزها
-حبوبات

منيزيم:

-مغزها و دانه ها

-سبزیجات سبز تیره برگ‌ی شکل

۶- آب به میزان کافی استفاده شود. زیرا کم آبی در این افراد می تواند منجر به بیوست و اختلالات گوارشی شود.

توجه:

بعلت حذف بسیاری از مواد غذایی نیاز به مکمل درمانی در افراد مبتلا به اوتیسم می باشد. از جمله مکمل های مورد نیاز:

-زینک

- کلیم

D-ویتامین

اوتیسم چیست؟

نوعی اختلال مغزی است، که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی از دوران نوزادی بروز می کند. و علائم آن تا بزرگسالی ادامه دارد. در این بیماری اندازه مغز افراد مبتلا به نسبت افراد عادی کوچکتر است. محققین براین باورند که یک عامل ویروسی ناشناخته ، اختلال متابولیسمی و یا آلودگی به مواد شیمیایی در دوران بارداری می تواند عامل ایجاد این بیماری باشد.

اما تاکنون علت مشخصی از ابتلا اوتیسم کشف نشده است، و به صورت کلی عملکرد غیرطبیعی مغز را باعث ایجاد این بیماری می دانند.

نقش تغذیه در اوتیسم:

کودک می بایست از تمام گروه های غذایی متناسب با نیازهای تغذیه ای در دوران رشد استفاده کند و درواقع به مقدار کافی انرژی ، پروتئین و چربی های ضروری جهت رشد مناسب را دریافت نماید. غذاهای کنسرو شده، تمامی غذاهای آماده یا فرآوری شده، فریز شده، طعم دهنده ها، مواد غذایی سنتتیک، رنگ های سنتتیک، افزودنی ها و نگهدارنده ها، شیرین کننده های مصنوعی (نظیر: ساکارین، آسپارتام)، قند، شکر و انواع شکلات

در نحوه تغذیه کودک مبتلا به اوتیسم توجه به این نکات ضروری

است:

۱- افزایش مصرف منابع غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳ و در صورت نیاز: تجویز مکمل امگا ۳

از جمله غذایی : ماهی و روغن ماهی

۲- مواد غذایی مانده استفاده نشود.

۳- حذف مواد غذایی آلرژن زاهمچون گلوتن (پروتئین موجود در گندم)، کازئین (پروتئین موجود در شیر و لبنیات)

۴- حذف مواد غذایی کنسرو شده، پوست ماهی به آلودگی به سموم محیطی

(نظير: سرب، جيوه، کادميوم)