

## Autistlike laste eridieedist

V. Arhipova, meditsiiniteaduste kandidaat, arst-pediaater 2006. a mais kirjutatud artikkel on ilmunud kogumikus "*Особый ребенок. Исследования и опыт помощи*" 5. trükk, kirjastus Terevinf.

Merilyn Bretoni raamat "*Диетические вмешательства при аутизме*" (autistlike häirete leevendamiseks dieedi abil) algab kirjeldusega, kuidas tuhanded lapsed ja täiskasvanud on kogenud oma organismis hämmastavaid muutusi dieedi pidamise perioodil ja endise seisundi taastumist, kui naasetakse endise toitumise juurde.

Tänapäeval on tehtud palju uuringuid, mis seda kinnitavad ning ühtlasi ka seletavad ära spetsiaalse dieedi positiivse mõju enamuse autismi juhtude puhul. Paljudes maades (USA, Inglismaa, Norra) kasutatakse juba 15 aastat edukalt eridieete autismi sündroomi, laste hüperaktiivse käitumise ja mõningate skisofreenia juhtude puhul.

Vanemate jaoks tähendab dieedi kasutuselevõtt eelkõige seda, et nende lapsed hakkavad öösel rahulikult magama, kasutama sõnu "isa" ja "ema" ning neile silma vaatama. Nad hakkavad märkama ümbritsevat maailma. Tegemist ei ole küll imeravimiga, kuid selle dieediga võib laste õppetöö muutuda palju tulemuslikumaks.

Artiklis ei käsitleta sügavuti patofüsioloogilisi ja biokeemilisi aspekte, ent peatutakse mõnel teoreetilisel ja praktilisel küsimusel.

Üks esimesi, kes rääkis teatud toiduaine menüüst kõrvaldamisest ja selle ravivast mõjust autismile, oli Norra päritolu arst Karl Reichelt. Ta püstitas nn opiidide teooria ja tõestas teatud biokeemiliste näitajate olemasolu, mis kutsuvad esile organismi ebaõige reaktsiooni ja seda mitme näiliselt süütu toiduaine tõttu.

Milles dieet siis täpselt seisneb?

See tähendab, et lapse toiduratsioonist peab ära jätma 4 komponenti: gluteen, kaseiin, naatriumglutamaat ja aspartaam.

Gluteen on segu lahustumatutest nisu- ja teistest teravilja valkudest, tema koostisesse kuuluvad prolamiinid ja gluteniinid (gluteniine nimetatakse iga kõrrelise koostises erinevalt). Gluteeni sisaldub neljas teraviljas: nisu, rukis, kaer ja oder. Kõiki teisi teravilju ja neist valmistatud jahu võib gluteenivaba dieedi pidamisel kasutada. Müügil on isegi spetsiaalne gluteenisalduseta jahu ja suures valikus toiduaineid, kus ei ole gluteeni kasutatud, nt makaronid, küpsised jms. Sankt-Peterburis on tsöliaakiahaigete selts. Need inimesed on sunnitud terve elu gluteenivaba dieeti pidama ja saavad sellega edukalt hakkama.

Artikli lisas on gluteenivaba dieedi lubatud ja keelatud toiduainete nimekiri, mille spetsialistid on koostanud tsöliaakiahaigetele.

Kaseiin - valgu liik, mida sisaldub igat liiki loomses piimas ja piimatoodetes. Dieedi korral tuleb kasutada piima, mis ei ole loomse päritoluga. Neid leidub palju - nt soja, riis, kartul, kookos ja piim, mis baseerub päevalille valgul. Kõige kättesaadavam on kindlasti sojapiim.

Naatriumglutamaat - üks naatriumi sool, mida looduses leidub glutamiinhappena.

Kasutatakse toidulisandina toiduainete ja joogi tootmisel. Koos selle toidulisandiga me sööme sageli seda, mida ilma selle lisandita ei saaks süüa, st me ei söö mitte maitsvat

toitu, vaid eelkõige maitsvat lisandit. Sama kehtib ka tehismagusaine aspartaami kohta (madala kalorisaldusega vähemagus aine, umbes 200 korda sahharoosist magusam).

Kui loete neid ridu ja leiате, et see pole teile jõukohane, siis mõelge järgmistele argumentidele:

Terve elu gluteenivaba dieeti pidavate inimeste hulk küündib miljonitesse. Viimastel andmetel on tsöliaakia esinemissagedus mõnedes maades hüppeliselt kasvanud. Näiteks Rootsis esineb 1 juhtum 200 inimese kohta. Kui lisada inimesed, kes kannatavad raskete allergiliste haiguste käes, on selge, et iga dieedialustaja on vaid üks paljudest.

Üle 60% maailma rahvastikust ei talu lehmapiima valke. Harilikult on probleem tingitud mõningate fermentide puudumisest organismis. Sageli väljendub see allergilise haigusena (nt astma, ekseemid vms). Piim on kuni 5-aastaste laste põhiline allergiaallikas. On ka taimetoitlasi, kes põhimõtteliselt ei tarbi piimatooteid. Seega ka siin ei ole teie laps üks.

Mis puutub glutamaati ja aspartaami, siis nende ainete kohta on uut teavet. Väga pikka aega on inimkond elus püsinud ilma nende aineteta. Tänapäeval leidub palju andmeid nende ainete mõjust laste käitumisele ja tervisele.

Paljudel vanematel on kogemusi selle dieedi pidamisega. Nad on suutnud oma lapsi aidata, muutes ka oma toitumisharjumusi.

## Mõned sõnad patogeneesist. Opioidne teooria

Ilma teaduslikku terminoloogiat kasutamata kirjeldame lühidalt piima ja nisu negatiivset mõju autistliku lapse organismile.

Söömisel satub toit mao-seedetrakti ning lõhustatakse seal paljude keemiliste ainete ja ensüümide kaasabil. Osakesed, mida organism ei omasta, viiakse välja eri teid pidi. Inimestel, kes kannatavad autismi spektri häirete all, ei toimu kahte liiki valgu - gluteeni ja kaseiini lõplikku lõhustumist aminohapeteni ning seedumata jäänud fragmendid võivad imenduda soolest verre. Normaalsel juhul lõhustuvad need valgud täielikult. Valkude osaliselt lõhustatud fragmente nimetatakse peptiidideks. Peptiidid on piisavalt väikesed ja enne organismist väljaviimist võivad nad läbi soolestiku seina tungida vereringesse ja kahjustada kesknärvisüsteemi. Nimelt autistlike laste soolestiku sein on vigastatud ja kõikvõimalike ainete läbilaskevõime seetõttu oluliselt suurenenud. Peab märkima, et lastel väljenduvad need häired eri tasanditel, alustades söögitorust ja lõpetades peensoolega.

Lõhustumata gluteeni ja kaseiini osakesed kujutavad endast vastavaid peptiide: kaso- ja gliado-morfiin. Keemiliselt struktuurilt on peptiidid väga sarnased tuntud tugevatoimeliste morfiinilaadsete ainetega, millel on kesknärvisüsteemile hävitav mõju. Tasub märkida, et mõningad autistlike laste käitumisreaktsioonid on väga sarnased narkootilistest ainetest tingitud sümptomitega. Nt nägemiskontakti puudumine, eksisteerimine oma isiklikus maailmas, tajumise probleemid, enesestimulatsioon, agressiivsus teiste või enda vastu, järsult tõusnud valulävi, ohutunde kadumine. Kindlasti on paljud autistlike laste vanemad märganud, et täielikult kontrolli alt väljunud last rahustavaks vahendiks võib osutada klaas piima või küpsised. Ka see meenutab narkootilist sõltuvust. Kõlab paradoksaalselt, aga paljude autistlike laste jaoks on tükk

šokolaadi või pakk komme sama tähtis, kui herooinidoos narkomaanile. Paljude autistlike häirete hulgast paistab eriti silma allergiast sõltuv autism. Selle seisundi sümptomaatika on veidi erinev tüüpilisest autismist, kuid on ka palju ühist: hüperaktiivsus, uneprobleemid, ärrituvus, karjed ilma näilise põhjusega, janu, kalduvus kindlale söögile, palavik (eriti öine), kõrvapõletikud, isu süüa mittedöödavaid asju (muld, liiv, paber, seep vms), kõhulahtisus või kõhukinnisus, gaasid, sagedased katarraalsed haigused (nohu, kurgupõletik jne), termoneuroosid, silmaalused ringid, kahvatu nahk, allergilised haigused (astma, ekseemid, migreenid) või mingi mao-seedetrakti haiguse perekondlik anamnees. Üha rohkem arste märgib, et paljud loetletud sümptomid esinevad lastel, kes on allergilised piimavalgule ja nisuvalgule. See annab alust oletada, et sellise dieedi rakendamine autismi allergiast sõltuva juhtudel osutub kõige efektiivsemaks. Teadusliku kirjanduse andmeid kaseiini- ja gluteenivaba dieedi kasutamisest autistidel on palju. On jäänud siiski veel mõned vaieldavad küsimused, eriti n-ö tõestava meditsiini poolel. Teaduslikud ja praktilised uuringud selles vallas on hädavajalikud. Ainult see, et puudub laiaulatuslik platseebo-kontrollitud keskne uurimus sel teemal, ei tohiks võtta nii paljude laste jaoks hädavalikku abi, mida saavad anda meedikud ja nende vanemad.

Esimesed sammud dieediga alustamiseks.

Kõigepealt tuleb võimaldada lapsele uuringud spetsialisti juhendamisel. Kohustuslikud on väljaheite, uriini ja vere uuringud. Need peegeldavad lapse üldist somaatilist seisundit ning immunoloogilisi ja metaboolseid muutusi, mis on iseloomulikud lastele, kes ei talu mõningaid valguliike. Ilma lapse eelneva üldise seisundi uuringuta (eriti mao-seedetrakti uuringuta) ei ole üleminek spetsiaalsele dieedile otstarbekas.

Spetsiaalsete laboratoorsete näitajate uuring on vajalik mitmel põhjusel:

Muutused laboratoorsete uuringute analüüsides motiveerivad dieeti pidama.

Spetsiaalne dieetravi ilma eelnevate lähteandmeteta (antud juhul vajalike eriuuringuteta) on meditsiinilisest küljest asjatundmatu ega ei anna võimalust kontrollida metaboolseid kõrvalekaldeid.

Neil vanematel, kelle laps alustab dieeti ainult psühho-emotsionaalse probleemi põhjal, omamata teisi põhjendusi dieedi otstarbekusest, on psühholoogiliselt palju raskem hakkama saada raskustega, mis ilmnevad ravi esimestel etappidel. Sellistes peredes on dieedi lõpetamise protsent enne esimeste positiivsete tulemuste avaldumist palju kõrgem kui neil, kes on teinud eelnevaid uuringuid. Meie arvates pole sugugi vähem tähtis fakt, et välismaa autorite tõsised uuringud on teaduslikult kinnitatud ja nende kogemusi saab edukalt ellu rakendada. Venemaal võib avaneda võimalus moodustada riiklik programm nende laste toeks, kes, nagu ka tsöliaakiahaiged, vajavad pikaajalist dieedipidamist ja spetsiaalseid toiduaineid.

Mõned sagedased küsimused ja kahtlused

Dieet - töömahukas ja aeganõudev protsess

Muidugi pole see lihtne, eriti alguses. Nagu iga uue asjaga, nii ka dieedi rakendamisega on vaja õppida ja omandada mõningaid oskusi. Näiteks suhkru-, bronhiaalastma- või tsöliaakiahaigetele saab ravi ja dieedipidamine juba peale esimesi nädalaid

harjumuslikuks tegevuseks. See ei kujune sugugi püsivaks stressiallikaks, vaid muutub elulaadiks. Kahtlemata alguses võib poodide külastamine ja vajalike toiduainete ostmine nõuda rohkem jõupingutusi kui kunagi varem. Siinkohal aitab eelarve planeerimine enne toiduainete ostmist. Hea on leida teatud kauplused, mille sortiment peagi selgeks saab. Samuti võib kasutada kohalike firmade kontakte ja võtta ühendust spetsiaalse toodangu tootjatega. Venemaal on see raskem kui mujal Euroopas, kuigi hea tahtmise juures on kõik võimalik. Kasulikuks võib osutuda ka eelnev hinnapäring ühes või teises supermarketis, mis aitaks kokku panna menüüd toiduainetest, mis ei sisalda naatriumglutamaati ja aspartaami.

Kui alustate dieediga, on see algul nagu uisutama või autot juhtima õppimine. Alguses tahaksite öelda: "See pole minu jaoks!"; "Ma ei saa sellega ilmski hakkama" jne. Mõne aja pärast on teil imelik mõelda, et te varem seda ei osanud. Mis puudutab dieeti, siis see ei ole raske. Tõepoolest, mitte raske, vaid lihtsalt harjumatu. Kõige raskem on otsustada. Dieedi pidamine ei ole kindlasti raskem kui näiteks taimetoitlaseks hakkamine. Seda teevad paljud vabatahtlikult, isegi Venemaal, ja saavad edukalt hakkama. Tasub silmas pidada, et dieedipidamise esimesed rasked nädalad tasuvad end hiljem kuhjaga ära.

Dieet - väga kallis lõbu?

Toiduained, mis ei sisalda gluteeni ja kaseiini on tõepoolest kallimad kui tavalised. Kuid dieet osutub liiga kalliks vaid juhul, kui lõpetate toidu valmistamise täiesti ja lähete üle ainult valmistoidule. Tuleb kindlasti arvestada ka sellega, et dieediga muutuvad teie lapse toitumisharjumused. Sageli keelduvad autistlikud lapsed söömast seda, mis ei sisalda neile keelatud komponente. Laps ärkab ja nutab öösel, te annate talle piima, keefiri, mahla (tihti mitte suhkruta, vaid aspartaami sisaldusega) või küpsiseid. Aga miks nad armastavad kartulikrõpse ja kiirtoitu? Kui anda lapsele piima ja küpsiste asendajaid, mis ei sisalda gluteeni ja samades kogustes, nagu ta tarbis enne dieeti, siis loomulikult on kokkuvõtte võimatu. Kuid õnneks muutuvad laste harjumused üsna kiiresti. Lapsed ei vaja enam nii suurtes kogustes toiduaineid, mis sisaldavad neid nii ahvatlevaid komponente. Kõik see ei tähenda, et dieet tuleb odavam ja see on siiski võimalik. Enamik tavalistest toiduainetest, mida müüakse igas poes, on selle dieedi korral lubatud - liha, kala, juurvili, puuvili, riis, tatar. Ülejäänud toiduained, mida tarbiti enne dieeti, võivad samuti osutada täiesti vastuvõetavaks, tuleb ainult hoolega etikette lugeda. Nii muutub dieet aja jooksul järjest odavamaks, kuna lapse toitumisharjumused muutuvad.

Kas on tingimata vaja kohe dieedi alguses menüüst välja jätta kõik nimetatud ained (kaseiin, gluteen, aspartaam, naatriumglutamaat), või piisab, kui mõnda neist ainult piirata?

Toetudes tänapäevastele teadusuuringutele ning paljudele isiklikele tunnistustele, võib selgelt öelda, et kui teie laps ei kannata ühte eelnimetatud komponentidest, siis 99% juhtudest ei kannata ta ka kõiki ülejäänuid. Meie tingimustes võib proovida välja lülitada ühe komponendi, nt kaseiini. Kui aga näete seejuures kasvõi vähest paranemist, on üsna kindel, et kui jätate lapse menüüsse gluteeni, siis toimib see tema jaoks mürgina.

Kui rangelt peab dieeti pidama?

Vastus on lihtne: kas kõik või mitte midagi. Ükskõik, kui väikeses doosis keelatud aine organismi satub, see teeb oma laastavat tööd justkui tõrvatilk meepotis ja tühistab kõik

teie jõupingutused. Dieet pole mitte aastaks või kaheks, vaid kogu edasiseks eluks.

Mulle tundub, et mu lapsel on allergia tundemärgid ja ma ei näe tal erilist isu piima- ja jahutoodete vastu. Kas sellises olukorras oleks vajalik dieet?

Õigupoolest võib olla nii, et laps ei ole allergiline piima- ja jahutoodete suhtes. Tal ei pruugi ka olla nähtavat kiindumust nende toiduainete suhtes. Probleem on pigem selles, et tema organismis võivad teatud valgud mitte lõhustuda ja tekitada struktuurseid rikkumisi mao-seedetraktis. Nende komponentide talumatus võib avalduda mitmeti.

Mõned lapsed tunduvad pidevalt näljastena ja söövad n-ö kõike järjest. Teisi, vastupidi, pole võimalik üldse toita. Tegelikult on väga tähtis teada, kas teie laps kuulub ühte või teise kategooriasse. Kui alustate dieeti, läheb teil 1-2 kuud aega ning kulub natuke närve ja raha, kuid kui saavutate edu, olete võitnud palju rohkem kui kaotanud.

Minu laps sööb eranditult kaseiini- ja gluteenisisaldusega toiduaineid ja keeldub kangekaelselt söömast seda, mida mina talle pakun. Kardan, et ei suuda dieeti jätkata. See on autistlike laste vanemate üks kõige sagedamini esinev probleem. Lastele, kes ilmselgelt eelistavad leiva-piimatooteid, on dieet tingimata vajalik. Samas just nende vanematel on kõige raskem otsustada dieedipidamise kasuks. Tõesti, see on tõsine dilemma - te teate, et teatud toiduained mõjuvad lapsele mürgina, aga praktikas osutub peaaegu võimatuks olukorda kuidagi muuta. Lapse söögiratsioon võib piirduda üksnes ühe või kahe toiduliigiga, mis loomulikult pole mõeldav pikaks perioodiks. Kui teil on just selline olukord, nõuab dieedi ettevalmistamine rohkem aega kui teistel. Kindlasti tuleb üksikasjalikult välja selgitada, milliseid harjumuspäraseid toite on võimalik asendada (makaronid, küpsised, piim) ja seejärel alustada dieeti erilise kannatlikkusega. Vahel võib minna umbes aasta selleks, et üles ehitada lapse toiduratsioon, kuid järkjärgult on võimalik dieedile lisada uusi komponente ja ratsioon laieneb. Sellises olukorras oleks hea täiendada dieeti spetsiaalsete lisandite ja vitamiinidega.

Kuidas ära tunda, millega on seotud lapse käitumise positiivsed muudatused?

Selle küsimuse esitavad kõige sagedamini skeptikud. Esiteks, iga dieeti pidav laps peab olema spetsialisti (pediaatri, neuroloogi, psühholoogi) jälgimise all. Teiseks tuleb sisse seada päevik lapse põhiliste harjumuste ja käitumuslike reaktsioonide kohta (keel, uni, suhtlemine, tualett, iseteenindamine jne). Tehke sissekanded dieedi algusest peale ja täitke päevikut igakuiselt. Spetsialistid ja vanemad koos analüüsivad ja hindavad toimunud muutusi. Kordan veelkord, ei ole vaja mõelda, et dieedist saab imeravim. Ärge loobuge spetsiaalsetest psühholoogilistest, pedagoogilistest ja füüsilistest harjutustest. Need parandavad lapse seisundit ja õppetöö on palju produktiivsem.

Kuidas lahendada organismi jaoks hädavajaliku kaltsiumi probleem kaseiinita dieedi korral? On ju teada, et enamik kaltsiumi kogusest saadakse piimatoodetest.

Ennekõike on vaja hajutada meie teadvusesse kindlalt juurdunud müüt, et lehmapiim on hea. Tegelikud faktid on sellised:

Üle 60% inimestest ei kannata lehmapiima valke, need tekitavad hoopis allergilisi reaktsioone.

Allergia lehmapiima valgu suhtes on paljude allergiliste haiguste kõige sagedasem põhjus; kohupiimas on valku 14%, piimas 2,9%, kalas, lihas, kaunviljades üle 20%,

makaronides ja munades 10-13%.

Suurim kogus kaltsiumi sisaldub juustus ja kondenspiimas, ent petersell, aprikoosid, hurmaa ja oad sisaldavad palju rohkem kaltsiumi kui keefir, piim, kohvikoor, hapukoor ja jogurtid. Kohupiima kaltsiumisisaldus ei ole suurem kui ubades. Kaltsiumirikkad on ka spinat, roheline sibul, kooritud hernes, must ploom, rosinad, porgand, kapsad. Kui laps ei söö ühtegi neist toiduainetest, võib kasutada kaltsiumi sisaldavaid toidulisandeid (ka homöopaatilisi) ja vitamiine. Heaks kaltsiumisoolade allikaks on munakoore .

Enamik piimatooteid sisaldavad küllastunud rasvu; mis mõjuvad negatiivselt südame-veresoonkonnale.

Lehmi ravitakse sageli antibiootikumidega, mida annab antikehade abil piimas kindlaks määrata ning mis võivad põhjustada allergilisi reaktsioone ning mao-seedetrakti häireid.

Mõned uurimused viitavad sellele, et üksikud komponendid lehmapiimas võivad isegi kaltsiumi imendumist inimesel vähendada.

On tõestatud, et lehmapiima (keefir, kohupiim) lisamine alla 11-kuuse lapse menüüsse soodustab aneemiat ning mao-seedetrakti häireid.

Kui kiiresti on näha tulemusi ehk kui kaua tuleb dieeti pidada?

Enamik vanemaid märkab tuntavaid muutusi juba mõne päeva pärast, kui piimatooted on menüüst välja jäetud. Tunduvalt rohkem läheb aega selleks, et likvideerida gluteeni vale lõhustumise tagajärjed vereringest - võib minna isegi mitu kuud. Seepärast tuleb tingimata meeles pidada, et väikseimgi eksimus dieedis võib viia selleni, et ebasoovitavad sümptomid tekivad uuesti ja kõik jõupingutused on nullitud. Peale selle ei tohi sattuda paanikasse, kui laps muutub esimestel päevadel eriti väljakannatamatuks. See periood sarnaneb murranguga, mis esineb ka narkootilistest ainetest võõrutamise ajal ja möödub üsna kiiresti.

Ei maksa mõelda, et dieet muudab radikaalselt iga autistliku lapse seisundit. Peale autistlike joonte võib lapsel olla ka teisi probleeme. Kohustusliku dieedipidamisega kaasnevad kindlasti märgatavad muutused.

Lõpuks tahaksin peatuda võimalikel sümptomitel, mis kaseiinist ja gluteenist võõrutamisega võivad ilmneda paaril esimesel nädalal. Kindlasti ei tule iga kord madalseisust läbi minna. Kui aga olete valmistunud halvimaks ja probleeme ei esinegi, on see meeldiv üllatus.

Võimalikud võõrutamise sümptomid:

- kõhulahtisus
- kõhukinnisus
- kõhuvalu
- ärrituvus
- halb tuju
- unehäired
- hüperaktiivne käitumine
- pidurdamatus
- temperatuuri kõikumised
- õised higistamishood
- ärevus, erutuvus

Ainus, mis võib kergendada esimesi ebameeldivusi, on mõte sellest, et need tunnused on tegelikult edu kinnitus. Tähendab, teie laps on tõepoolest tundlik menüüst välja jäetud komponentide suhtes.

Lõpetuseks nimekiri peamistest keelatud ja lubatud toiduainetest

Rangelt keelatud:

nisu, rukis, kaer, piim, manna, oder ja kruubid nendest, toiduained, mis sisaldavad linnaseid, piimatooted.

Lubatud toiduainete grupid:

kaunviljad (oad, herved, kikerhernes, läätsed jne), pähklid, munad, kala, liha, linnud, molluskid, ainuraksed, juurviljad, puuviljad, (sh banaanid, datlid), samuti loetletud madalamad kõrrelised ja spetsiaalsed lehmapiima asendajad, mis ei ole kaseiini baasil.

Lubatud (gluteeni mittesisaldavad) kõrrelised ja jahud:

tatar, riis, mais (maisihelbed on keelatud, kuna sisaldavad linnaseid), hirss (tangud), soja, tapiokk e maniokitärklis.