

## Питание и аутизм

Недавно опубликованный исследовательский доклад подтверждает существование проблемы обеспечения необходимого рациона питания для детей с аутизмом и призывает врачей и ученых к оказанию помощи родителям таких детей в данном вопросе.



Как известно всем родителям аутичных детей, многие дети с аутизмом страдают от **гиперчувствительности или нетерпимости** по отношению к некоторым продуктам питания. Многие из них также имеют ряд поведенческих проблем, которые делают время приема пищи особенно сложным. Таким образом, у родителей и других людей, осуществляющих уход за аутичным ребенком, есть все основания для беспокойства об обеспечении такого ребенка здоровым рационом питания.

Недавно опубликованный мета-анализ научных исследований подтверждает наличие повода для подобной озабоченности родителей и дает представление о наиболее распространенных дефицитах рациона питания, связанных с аутизмом. Данный доклад был опубликован в феврале в журнале **Аутизм и нарушения развития**. Исследователи Центра аутизма Маркус при Школе медицины Университета Эмори рассмотрели и проанализировали все опубликованные и рецензированные исследования, связанные с проблемами питания и расстройствами аутистического спектра (РАС). Они обнаружили, что дети с расстройствами аутистического спектра в пять раз чаще сталкиваются с такими проблемами, как истерики во время приема пищи, крайняя избирательность в отношении продуктов питания и ритуальное пищевое поведение.

Они также обнаружили, что неполноценное питание намного более характерно для детей с аутизмом, чем для детей, не страдающих данным расстройством. В частности, они обнаружили общий низкий уровень потребления **кальция и белков**. Кальций имеет решающее значение для укрепления

костей. Достаточное количество белка необходимо для роста, умственного развития и здоровья.

Хронические проблемы питания также увеличивают риск появления у ребенка социальных трудностей и проблем успеваемости, как отмечают исследователи. Это может также увеличить риск связанных с режимом питания заболеваний, таких как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания в подростковом и взрослом возрасте.

Исследователи также выразили свою озабоченность по поводу альтернативных диет. Многие родители сообщают, что у их детей симптомы аутизма и связанные с ним медицинские проблемы сглаживаются, когда они исключают казеин (молочный белок) и глютен (пшеничный белок) из рациона ребенка. Тем не менее, безказеиновая и безглютеновая диета может усугубить проблему обеспечения достаточного и полноценного питания.

«Это подчеркивает важность оценивания диеты в качестве части рутинной медицинской помощи для всех лиц с расстройствами аутистического спектра», комментирует Дэниэл Коури, доктор медицинских наук, медицинский директор *Autism Treatment Network* организации *Autism Speaks*. «Мы знаем, что использование альтернативных диет является распространенным явлением среди родителей детей с расстройствами аутистического спектра», говорит он. «И поэтому мы рекомендуем семьям проконсультироваться со своим специалистом, когда они задумываются о подобных диетах. Хотя многие из этих диет являются безопасными, они несут потенциал для возникновения дефицита питательных веществ».

Авторы исследования также призывают к проведению дополнительных исследований для предоставления дополнительного руководства семьям и врачам аутичных детей. Организация *Autism Speak* в настоящее время финансирует ряд научно-исследовательских проектов, направленных на лучшее понимание потребностей людей с аутизмом в отношении рациона питания.

Источник:

<http://www.autismspeaks.org/science/science-news/nutrition-and-autism>