

الغذاء المناسب لأطفال «التوحد» لزيادة تأثير العلاج



الخميس 2 مارس 2017 12:03 م

يعتبر اتباع نظام غذائي خاص بالأطفال المصابين بمرض التوحد من العوامل الهامة في زيادة فعالية العلاج

تحدثنا الدكتورة سما المر، أخصائي التغذية العلاجية والسمنة، عن النظام الغذائي السليم اللازم للأطفال المصابين بالتوحد

وفيما يلي

- يجب أن يخلو النظام الغذائي من مادة الجلوتين المتواجدة في القمح والشعير والبارلي ، والعديد من الأطعمة والمخبوزات ، كذلك مادة الكازيين في اللبن ومنتجاته ، فذلك يساعد على تحسين السلوك والقدرات اللغوية عند الأطفال .
- أظهرت بعض الدراسات أن انقطاع الطفل عن تناول كل ما له علاقة بالجلوتين والكازيين سبب في انحسار الأعراض التي يعانيها الطفل المتوحد أو من يعاني من نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة
- ولكن في نفس الوقت حتى الآن لم تسجل دراسة علمية موسعة أن ذلك النظام الغذائي يمكن اعتماده لكل الأطفال أو أنها وسيلة مؤكدة تدعم علاج الأطفال المصابين بالتوحد
- يجب على الوالدين قراءة مكونات الطعام بحرص ، ويفضل تدوين الأطعمة التي يظن الأهل انها قد تسببت في حساسية للطفل أو زيادة الأعراض ، خاصة الأطعمة السريعة والمحفوظة حيث ان نسبة صغيرة من الجلوتين قد تسبب أعراض كثيرة
- يوجد الجلوتين في حبوب الإفطار و المكرونات التقليدية والتي يصنع معظمها من القمح ولكن يمكن استبدالها بالحبوب والمكرونات المصنوعة من الأرز والذرة أو الكينوا
- يجب الابتعاد أيضا عن الكيكات والحلويات حيث يحتوي معظمها على الجلوتين ويمكن الاستعاضة عنها بالحلويات المحضرة في المنزل أو في المخابز التي توفر الحلويات الخالية من الجلوتين
- يعتمد الطعام الخالي من الجلوتين والكازيين على اللحوم والطيور و الخصار والفواكه والأسماك ولذلك فإتباعه ليس بالصعوبة التي يظنها البعض
- على الوالدين أن يحذرا من ابتلاع الطفل نسبة من الجلوتين أو الكازيين عند اللعب بعجينة الصلصال أو اللبان أو لمس المنظفات أو معجون الأسنان وأدوات التجميل
- البطاطس والأرز لا تحتوي على الجلوتين لذلك يمكن إضافتها إلى قائمة طعام أطفال التوحد
- للتعويض عن نقص الفيتامينات والمعادن والألياف التي تمنع عن غذاء الطفل المصاب بالتوحد يجب إعطاء الطفل الفيتامينات والمكملات الغذائية المناسبة
- أما الكازيين فهو يوجد في اللبن و منتجاته من الزبادي والجبنه و التي يجب الابتعاد عنها مع أهمية تعويض نقص الكالسيوم وفيتامين د بالمفيتامينات و المكملات الغذائية

- كن مستعدا للذهاب لأعياد الميلاد والمناسبات بتحضير طعام مناسب لطفلك ويفضل إبلاغ الأهل و الأقارب بنوعية الطعام المناسب لطفلك