



# AUTYZM *i* DIETA

CO JAKO RODZIC  
POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ



---

DR N. MED. JUSTYNA JESSA

---

+ PROSTE  
PRZEPISY  
+ TRENING  
JEDZENIA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion S.A. dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion S.A. nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący — Barbara Lepionka

Układ typograficzny i skład pismami Skolar i Fairwater Script — Adrian Partyka

Tekst i zdjęcia na str. 32–43 — Monika Thiel

Tekst na str. 44–49 — Anna Rejek

Przepisy na str. 90–167 — Paula Kraśniewska

Grafika na str. 79 — Instytut Matki i Dziecka

Zdjęcia przepisów na str. 91–163 — Justyna Lenart-Stelmasiak

Grafika na str. 28 — Shutterstock, źródło informacji: *A Theory of Human Motivation*, Abraham H Maslow, *Psychological Review* Vol 50 No 4 July 1943.

Recenzja naukowa — dr n. med. Beata Kazek

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/autdie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7037-1

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## *Spis treści*

- 9 **WPROWADZENIE**
- 10 Kilka słów od współzałożycielki Fundacji Synapsis
- 16 Wstęp od przedstawicielki Fundacji AleKlasa
- 19 Wstęp autorki
- 23 **ROZDZIAŁ 1. Dlaczego dziecko ze spektrum autyzmu nie chce jeść**
- 31 **ROZDZIAŁ 2. Problemy z jedzeniem u dzieci z ASD z perspektywy terapeutów jedzenia — praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z selektywnością żywieniową**
- 32 Trening jedzenia — tekst: Monika Thiel
- 44 Trening jedzenia — tekst: Anna Rejek
- 51 **ROZDZIAŁ 3. Problemy ze strony przewodu pokarmowego**
- 53 Zaburzenia mikrobioty jelitowej
- 61 Alergie i nietolerancje pokarmowe
- 62 Stany zapalne i zaburzenia trawienia
- 65 **ROZDZIAŁ 4. Diety w ASD — prawdy i mity — czy stosować, na co uważać, jak prawidłowo bilansować**
- 66 Gluten a autyzm
- 70 Dlaczego większość specjalistów nie zaleca wprowadzania diety
- 79 Jak bezpiecznie wdrożyć dietę eliminacyjną

### 90 Śniadania i kolacje

- 90 Chleb owsiano-jaglany z pestkami
- 92 Chleb gryczany á la na zakwasie
- 93 Chleb z marchewką
- 94 Chleb z cukinią i miksem nasion
- 95 Chleb z batatami o smaku pizzy
- 96 Domowy keczup
- 98 Domowy majonez
- 98 Domowa musztarda
- 99 Paprykarz wegański jaglany
- 100 Paszтет wegański z soczewicy i warzyw
- 101 Paszтет wegański ze słonecznika
- 102 Paszтет z mięsa drobiowego z dodatkami
- 104 Jaglane różowe naleśniki z konfiturą owocową
- 106 Placki z batatów z sadzonym jajkiem przepiórczym i domowym pesto
- 107 Placki dyniowe z cynamonem i karmelem daktylowym
- 107 *Placki z purée dyniowego*
- 108 Placuszki z jabłek na mące orzechowej z cykorią i winogronami
- 110 Placuszki na mące kokosowej z borówkami lub jagodami
- 111 Placuszki z truskawkami na wegańskim jogurcie

### 112 Zupy

- 112 Lekka zupa rybna
- 113 Rosół drobiowy z kluseczkami
- 114 Bezglutenowe lane kluski
- 116 Aromatyczny bulion mięsny
- 118 Wegański jaglany krupnik z warzywami
- 119 Krem z brokuła z amarantusem i kiełkami
- 120 Krem z pieczonych warzyw z olejem konopnym

## 121 Obiady

- 121 Kopytka z batatów z kurczakiem, sosem pieczeniowym i fasolką szparagową
- 125 Kotlety mielone z kalaflorem podane z komosą ryżową, pietruszką i groszkiem
- 126 Dorsz maślany z makaronem z cukinii, blanszowanym szpinakiem i orzeszkami piniowymi
- 128 Burgery z indyka z ziołami i suszonymi pomidorami z sorgo i surówką z ogórków małosolnych
- 129 Pulpetki z indyka z pary na purée z dyni i mizerią z wegańską śmietaną
- 130 Klopsiki wołowe z sosem pomidorowym, tymiankową kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kiszzonej kapusty
- 132 Paluszki z kurczaka z frytkami z marchewki i domowym keczupem
- 134 Połędwiczka wieprzowa z sosie botwinkowym z sorgo, młodą marchewką i groszkiem cukrowym
- 136 Burgery z łososia z sałatką z rozszonki i rzodkiewek

## 137 Sorbety

- 138 Sorbet wiśniowy
- 138 Sorbet z owoców leśnych
- 138 Sorbet jagodowy
- 138 Sorbet z moreli
- 139 Sorbet malinowy
- 139 Sorbet truskawkowo-szpinakowy
- 139 Sorbet z mango i pietruszki

## 140 Gofry

- 140 Gofry na mące kasztanowej
- 142 Gofry wegańskie na bezglutenowej mące owsianej
- 143 Wytrawne gofry z szynką i warzywami
- 144 Gładkie gofry dyniowe

### 145 Ciasteczka

- 145 Ciasteczka z komosy ryżowej (bez pieczenia)
- 146 Ciasteczka z fasoli
- 148 Ciasteczka marchewkowo-bananowe
- 149 Batoniki bounty
- 150 Ptasie mleczko
- 151 Baton twix
- 152 Tarta bezglutenowa z orzechowo-jagodowym kremem
- 153 Pieczone czekoladowe ciasto jaglane
- 154 Kokosowe ciasto jaglane bez pieczenia

### 155 Budyń

- 155 Budyń jaglany
- 156 Czekoladowy budyń jaglany z jagodami
- 157 Budyń truskawkowy z malinami

### 158 Inne przekąski

- 158 Chipsy z pieczonych warzyw
- 160 Frytki pieczone z marchewki, selera, pietruszki
- 160 Frytki z cukinii lub dyni smażone w mące ciecierzycowej

### 161 Koktajle

- 161 Koktajl pełen antyoksydantów
- 162 Koktajl z jabłkiem, szpinakiem, cytryną i bananem
- 164 Koktajl tropikalny z ananasem, sałata i brzoskwiniami
- 165 Koktajl z ogórkiem, melonem i pokrzywą
- 166 Koktajl z truskawkami, arbuzem, kurkumą, rozmarynem i limonką
- 167 Koktajl owocowy z ogórkiem, natką i selerem naciowym

169 Piśmiennictwo naukowe

174 O autorce

# Wprowadzenie



## *Kilka słów od współzatożycielki Fundacji Synapsis*

Rodzice dzieci autystycznych bardzo różnią się między sobą, wykonują różne zawody, mają odmienne doświadczenia życiowe, różne podejścia do życia. Często ich wiedza jest bardzo odległa od medycyny, nauki o człowieku czy biologii.

Gdy u ich dziecka zostaje postawiona diagnoza autyzmu są zaskoczeni; co prawda widzą, obserwują, że dziecko rozwija się inaczej, ale zawsze mają nadzieję, że to nie będzie ta diagnoza, że trudności uda się przezwyciężyć.

Szukają pomocy, porad, terapii. Usiłują zrozumieć, co się dzieje z ich dzieckiem i dlaczego? Co można zrobić?

Bardzo potrzebują przewodnika w nowej, nieznannej dziedzinie. Jedną z najtrudniejszych emocji jest bowiem poczucie bezradności, bezsilności, że nie mogą zrobić nic lub zbyt mało dla swojego dziecka.

A to uczucie często towarzyszy rodzicom, kiedy nie mogą znaleźć porady, co robić, gdy dziecko ciągle płacze, krzyczy, nie śpi, jest skrajnie nadpobudliwe, agresywne lub autoagresywne. Najgorzej jest, gdy rodzice widzą, odczuwają, że dziecko jest nieszczęśliwe lub cierpiące. Każdy rodzic, mimo różnych trudności, chciałby swoje dziecko widzieć szczęśliwe i uśmiechnięte.

Zatem my, rodzice, szukamy odpowiedzi na pytania u lekarzy, psychologów, robimy różne badania. Ale co robić, gdy większość badań standardowych wychodzi w porządku, a lekarze tłumaczą, że to wszystko z powodu autyzmu.



Gdy rodzice udają się do specjalisty, niezależnie od tego, czy dolegliwości swojego dziecka (małego czy dorosłego) zgłaszają u alergologa, okulisty, gastrologa czy laryngologa, zbyt często słyszą odpowiedź, że obserwowane nietypowe zachowania, dziwne dolegliwości wynikają z autyzmu.

I tu budzą się wątpliwości, gdyż stwierdzenie, że osoby z autyzmem nie mogą mieć jednocześnie problemów zdrowotnych w innych obszarach funkcjonowania, nie ma żadnego uzasadnienia.

Niektóre problemy, zwłaszcza zaburzenia gastroenterologiczne, immunologiczne czy laryngologiczne występują szczególnie często.

Ale odpowiedzi na pytania rodziców albo nie ma wcale, albo są sprzeczne, a problemy dziecka są nierzadko ignorowane. Dotychczas rodzice często stawali się osamotnionymi poszukiwaczami przyczyn i rozwiązań, wręcz detektywami, by dojść do źródeł problemów zdrowotnych. Takie zacięcie detektywistyczne bardzo się przydaje, bo znalezienie właściwej pomocy wymaga uważności, cierpliwości, zmysłu obserwacji i notowania szczegółów, by połączyć pozornie niezwiązane fakty i symptomy.

Ze względu na konieczność rozwiązywania problemów zdrowotnych naszego syna, który obecnie ma blisko 40 lat, oraz doradzanie wielu poszukującym rodzicom w ramach działań Fundacji SYNAPSIS, jesteśmy przekonani, że komfort życia wielu osób z autyzmem mógłby być dużo większy, gdyby otoczenie zwracało uwagę na powiązanie zachowania tych osób z problemami zdrowotnymi, najczęściej układu trawiennego.

Czasem dochodzenie do sedna jest długotrwałe, żmudne i przypomina trochę odzyskiwanie cennego malowidła, które zostało przykryte licznymi warstwami tynków i farb. I tak jak praca przy odrestaurowaniu obrazu, tak próby odzyskania równowagi w funkcjonowaniu układu trawiennego czy immunologicznego wymagają ostrożności i precyzji.

Już wcześniej spotykałam się ze stwierdzeniami, że istnieje mógz trzewny, że ogromna ilość komórek nerwowych znajduje się

w jelitach, a stan fizjologiczny jelit ma wpływ na funkcjonowanie całego układu nerwowego. Co to tak naprawdę oznacza?

Wymienię może kilka „odkryć” u naszego syna, aby zilustrować, jakie mogą być te powiązania. I dlatego uważamy, że warto wprowadzać zmiany w żywieniu dziecka.

Gdy był jeszcze bardzo mały, okazało się, że mleko i cukier w pożywieniu powodowały niemal całkowitą bezsenność, skrajny niepokój i nadpobudliwość przez całą dobę. Eliminacja mleka, cukru i okresowo owoców, wprowadzona ze względu na bóle brzucha za poradą bardzo dobrego pediatry, w ciągu kilku dni odmieniła funkcjonowanie czteroletniego dziecka. Obecnie ta przyczyna jest stosunkowo często brana pod uwagę i wielu rodziców podejmuje próbę eliminacji mleka i cukru. Istnieje też coraz więcej badań, które wskazują, na czym polega problem. Ponad 30 lat temu było to zaskoczenie i odkrycie.

Warto jednak „tropić” różne inne powiązania, pamiętając, że osoby z autyzmem reagują na różne składniki pożywienia, leki czy suplementy bardzo indywidualnie i różnorodnie.

Wracając do ilustratywnych przykładów — w okresie dorastania syna udało się wyeliminować codzienne krwotoki z nosa i towarzyszące temu bardzo duży niepokój i rozdrażnienie, gdy okazało się, że wystarczy z jadłospisu wyeliminować kasze, zwłaszcza jaglaną i gryczaną.

Co zrobić, jeśli dziecko krzyczy bardzo dużo w ciągu dnia i nocy? Szukając odpowiedzi na to pytanie, wszyscy dopatrują się czynników psychologicznych i zgodnie z tym proponują terapie.

Nasz syn krzychał, gdy w pożywieniu była soja. Niekoniecznie świadomie podawana, ale obecnie składnik ten występuje w wędlinach, pasztetach, pieczywie, leguminach i lekach oraz innych produktach jako bezsmakowy wypełniacz. Sama nie byłam pewna pierwszych obserwacji i kilkakrotnie ponawiałam próby wprowadzenia i eliminowania soi, by potwierdzić ten związek przyczynowy. Teraz staramy się unikać jej całkowicie, a to zmusza do studiowania wszelkich etykiet ze składem wyrobów spożywczych. Jeśli dziecko

jest krzykliwe, to warto przejrzeć pod tym kątem jadłospis, chociaż nie można twierdzić, że reakcje innych dzieci na soję będą podobne do reakcji naszego syna.

Czy inne trudne zachowania mogą być powiązane z rodzajem pożywienia?

Za każdym razem warto rozważyć taką opcję, chociaż nie można stwierdzić, że ta sama przyczyna wywołuje identyczny skutek u różnych dzieci. I choć ograniczenia w diecie niosą ze sobą wiele trudności, to dzięki nim komfort życia osoby z autyzmem i osób z jej otoczenia ogromnie się zwiększa.

Wskazuję na indywidualne, jednostkowe doświadczenia, aby pokazać, w jak dużym stopniu dieta może wpływać na zdrowie i zachowanie osoby z autyzmem. Ciągłe wielu rodziców zgłasza problemy zdrowotne swoich dzieci do specjalistów Fundacji SYNAPSIS — od stosunkowo drobnych trudności do bardzo poważnych problemów z żywieniem. Wśród tych rodzin, które zechciały wprowadzić modyfikacje w diecie, nastąpiło wiele bardzo znaczących zmian w funkcjonowaniu dzieci. Wpływ diety potwierdzają też relacje uczestników szkoleń dla rodziców i terapeutów, w trakcie których dorosłe osoby — neurotypowe — opowiadały, jak ich osobiste problemy alergologiczne czy gastryczne wpływają negatywnie na nastrój, samoocenę, relacje z innymi, jak powodują, że unikają one wyjść z domu czy spotkań towarzyskich. To byli ludzie, którzy nie mieli problemów z porozumiewaniem się z innymi, z opisaniem swoich dolegliwości i potrzeb, którzy mogli poprosić lekarza o pomoc. A wyobraźmy sobie, że takie negatywne doznania — ból, dyskomfort — odczuwa małe autystyczne dziecko, które nie mówi, nie może podzielić się tym z innymi, nie wie i nie rozumie, co się z nim dzieje, bo często jest to uogólnione poczucie, które budzi lęk. I poczucie niezrozumienia przez najbliższych, ignorowania tego stanu i brak pomocy.

Trudne zachowania niemówiącego dziecka są często jego „mową”, „krzykiem”, sygnałem, że coś jest źle, że potrzebuje ono pomocy. Uzyskanie tej pomocy i usunięcie przyczyny dolegliwości

pozwała osobie z autyzmem budować zaufanie do innych, motywując do aktywności i kontaktów.

Wspomaganie komfortu osoby z autyzmem to nie tylko eliminowanie niektórych składników z pożywienia, lecz także odtworzenie prawidłowego składu flory bakteryjnej w jelitach, przewodzie pokarmowym. Obecnie coraz więcej pisze się o znaczeniu prawidłowego mikrobiomu dla zdrowia wszystkich osób, nie tylko autystycznych. W badaniach nad wpływem mikrobiomu na zdrowie pokładamy nadzieję, że uda się odkryć kolejne powiązania między prawidłowym funkcjonowaniem układu trawiennego a ogólnym rozwojem. Wiele hipotez ciągle czeka na dalsze badania, a część udało się już wyjaśnić.

Rodzice osób z autyzmem, które są już dorosłe, zdani byli głównie na siebie, na drogę prób i błędów lub porady nielicznych lekarzy pediatrów czy internistów, którzy takie powiązania brali pod uwagę. Dlatego tak bardzo pragniemy podkreślić znaczenie książki dr Justyny Jessa *Autyzm i dieta. Co jako rodzic powinieneś wiedzieć* jako przewodnika dla rodziców, którzy chcą poprawić stan zdrowia i jakość życia swojego autystycznego dziecka. Dr Justyna Jessa opisuje zagadnienia, które już zostały zbadane i które warto brać pod uwagę, symptomy i objawy, które powinno się obserwować, wskazuje badania, które trzeba wykonać, by mieć podstawy do interwencji dietetycznej. Opiera się na swoich własnych badaniach, ale też podaje bogatą literaturę, która przywołuje badania innych specjalistów w Polsce i zagranicą.

Wskazówki dotyczące przyczyn i możliwych mechanizmów uzupełnione są przez porady w formie konkretnych przepisów na potrawy, gdy konieczne jest eliminowanie niekorzystnych składników i szukanie ich zamienników.

Na tej trudnej i nowej drodze dla większości rodziców pojawia się przewodnik, który pokazuje, jak warto postępować, a wręcz podsuwa kolejne kroki i rozwiązania. Dzięki wiedzy i doświadczeniu przekazanym w tej książce ta ścieżka staje się dużo bezpieczniejsza i krótsza, szybciej prowadzi do oczekiwanych efektów. I co jest bardzo ważne, proponuje rozwiązania zbadane, sprawdzone przez innych.

Wszyscy mamy świadomość, że ta książka nie może przynieść odpowiedzi na wszystkie pytania rodziców. Problemy zdrowotne zawsze należały i należą do najtrudniejszych. Nadal niektóre szczególnie kontrowersyjne tematy wymagają badań i dyskusji specjalistów. Dr Justyna Jessa zbiera w swoim opracowaniu wiedzę i wyniki badań aktualne w 2020 roku. Wprowadza rodziców w dziedzinę, w której muszą świadomie podejmować liczne decyzje odnośnie do swoich dzieci, i w ten sposób udziela im cennego wsparcia.

**Maria Wroniszewska**

*Specjalista ds. włączenia społecznego osób z ASD*

*Fundacja SYNAPSIS*

## *Wstęp od przedstawicielki Fundacji OleKlasa*

Temat diety w spektrum autyzmu bywa bardzo trudny, często kontrowersyjny i budzący wiele emocji, zwłaszcza w środowisku rodziców. Z czego to wynika?

Powodów może być wiele, poczynając od społecznych, czyli tego, jak zostaliśmy wychowani, jaka w naszym domu rodzinnym była kultura jedzenia, jak do tego podchodzili nasi rodzice czy dziadkowie, a kończąc na tych wkraczających w sferę przekonań. Często problem leży w samych rodzicach i ja jako matka 10-latka w spektrum autyzmu chcę być dobrze zrozumiana. „Problem”, o którym napisałam, często wiąże się z tym, że rodzic nie przepracował w sobie diagnozy dziecka, może ją neguje, może wypiera, a może jest z jej powodu zwyczajnie zły! Droga do akceptacji bywa czasem długa i wyboista, a każdy z jej etapów może być dla rodzica, a co za tym idzie i dla dziecka, burzliwy. Jeśli rodzic nie przepracował w sobie akceptacji diagnozy dziecka, nie rozumie, na czym polega specyfika spektrum autyzmu i, co najważniejsze, nie otrzymał odpowiedniego wsparcia lub, nie daj Boże, trafił na ludzi („specjalistów”), którzy wmawiają mu, że autyzm „to choroba, którą można wyleczyć”, może utknąć w punkcie szukania sposobów „naprawiania dziecka”. Niestety jest bardzo wiele osób, które wykorzystując niewiedzę rodziców, ich poczucie zagubienia i chęć pomocy dziecku, zwyczajnie ich oszukują. Szczególnie dużo takich osób odwołuje się właśnie do szeroko rozumianej diety.

Sugerowanie, że autyzm można wyleczyć dietą, jest oczywiście ogromnym nadużyciem, żeby nie powiedzieć — niezwykle krzywdzącym kłamstwem. Leczenie autyzmu nie jest możliwe, gdyż autyzm jako inny wzorzec neurorozwojowy nie może podlegać leczeniu. Dobraną do indywidualnych potrzeb dziecka dietą możemy oczywiście wspomagać prawidłowy rozwój, możemy niwelować problemy, z jakimi mierzy się ono na poziomie sensorycznym, a szanując zdanie dziecka w procesie ustalania odpowiedniej diety, możemy ostatecznie wzmocnić jego poczucie własnej wartości, sprawstwa i samoświadomości. Każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej, i to jest bezsprzeczne, zdarza się jednak, że dobro dziecka przysłaniają nam rodzicielskie oczekiwania, zgodnie z którymi nasze dziecko powinno być idealne. Nie zaburzone. Nie uszkodzone. Nie chore. Nie inne. Gdy ktoś twierdzi, że dzięki swoim cudownym dietom „naprawi” dziecko, zagubiony, błędzący i szukający pomocy rodzic może w to bardzo łatwo uwierzyć. Dlatego wręcz kluczowe jest objęcie rodziców wsparciem, najlepiej systemowym, by wraz z diagnozą dziecka dać im narzędzia, dzięki którym ich działania wobec dziecka będą dostosowane do jego potrzeb, ale przede wszystkim do specyfiki rozwoju dziecka w spektrum autyzmu.

Dr Justyna Jessa jest jednym z niewielu specjalistów, którzy patrząc na dziecko w spektrum autyzmu, podchodzą z ogromnym szacunkiem do jego wszystkich trudności i specyficznych potrzeb. Celowo nie piszę zaburzeń czy deficytów, ponieważ w chwili, gdy zaczniemy patrzeć na dziecko przez pryzmat problemów, stracimy z oczu samo dziecko. Wzorzec rozwoju w spektrum autyzmu jest inny, ale zdecydowanie nie gorszy. Gdy podejmiemy do wyjątkowych potrzeb dziecka, również tych żywieniowych, z dużą empatią, szacunkiem i zrozumieniem, ale też zaopatrzeni w wiedzę potwierdzoną badaniami oraz wspierani przez kompetentnych specjalistów, te trudności naprawdę wydadzą się nam mniejsze. Pamiętajmy, że dzieci i osoby w spektrum są niezwykle wrażliwe i bardzo łatwo można przekroczyć granicę, po przejściu której zrodzi się w nich poczucie krzywdy czy utraty poczucia bezpieczeństwa. Bądźmy

zatem przede wszystkim niezwykle uważni na ich indywidualne potrzeby i świadomi specyficznych trudności (np. sensorycznych), z jakimi przychodzi im się mierzyć praktycznie cały czas. Jeśli zrozumiemy, z czego wynikają problemy żywieniowe i jaka może być geneza wybiórczości pokarmowej, ale przede wszystkim, czego mogą doświadczać nasze dzieci, gdy wbrew ich potrzebom są zmuszane do spożywania pewnych produktów, nam jako rodzicom będzie zdecydowanie łatwiej wspierać nasze dzieci w ich rozwoju.

Zachęcam zatem do przeczytania tej książki będącej wynikiem wieloletniej pracy dr Justyny Jessa, jej badań i niezliczonych spotkań z pacjentami w spektrum autyzmu. Mam nadzieję, a nawet jestem o tym przekonana, że rozwieje ona wiele rodzicielskich rozterek i wątpliwości, ale przede wszystkim pomoże spojrzeć na problemy żywieniowe ich dzieci z zupełnie innej perspektywy. Szacunek do pacjenta, niezależnie od tego, w jakim wzorcu neurorozwojowym wzrasta, jest najważniejszy, a ten szacunek należy się dzieciom i osobom w spektrum autyzmu również w kwestii uszanowania ich wyjątkowych wymagań dotyczących odżywiania i diety.

**Izabela Hnidziuk-Machnica** — współzałożycielka i dyrektorka zarządzająca Fundacji AleKlasa. Od 2016 roku organizatorka serii konferencji pt. „Rodzina z Zespołem Aspergera” oraz „Szkoła z Zespołem Aspergera”, niezliczonych warsztatów i szkoleń, akcji społecznych. Prowadzi internetową grupę wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu „Razem Zrozumiemy AS’y” oraz grupy dla nauczycieli, psychologów, terapeutów, psychiatrów „Specjaliści rozumieją AS’y”, których celem jest wspieranie specjalistów w zrozumieniu specyfiki spektrum autyzmu. Jest autorką i prowadzącą serię popularnych i niezwykle cenionych oraz szeroko udostępnianych programów pt. „Rozmowy w spektrum autyzmu”.



## Wstęp autorki

Dlaczego dziecko autystyczne źle reaguje na pewne składniki pokarmowe? Dlaczego tak często występują u niego przeróżne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, np. zaparcia, biegunki, ból brzucha, wzdęcia, głośnie przelewania w brzuchu, refluks? Dlaczego gdy dziecku z autyzmem wprowadzi się zmiany w diecie, zaczyna ono funkcjonować inaczej? Jaki jest związek rozwoju w spektrum autyzmu ze składnikami pożywienia? I czy w ogóle jest? Dlaczego rodzice widzą efekty diety, a specjaliści nie zalecają wdrażania specjalistycznego żywienia? Czy powinno się wprowadzać dziecku z autyzmem specjalistyczną dietę? Jeśli tak, to jaką? Na jak długo? Jak bardzo restrykcyjnie? Czy suplementy i probiotyki są korzystne dla dziecka z autyzmem?

Na te i wiele innych pytań postaram się odpowiedzieć w tej książce.

Jestem dietetykiem klinicznym od wielu lat zgłębiającym zagadnienie wpływu diety na funkcjonowanie dzieci w spektrum autyzmu (ASD — ang. *Autism Spectrum Disorder*). W Instytucie Matki i Dziecka obroniłam doktorat, w ramach którego badałam bezpieczeństwo stosowania diet eliminacyjnych u dzieci z ASD, przeczytałam setki publikacji na ten temat, obserwowałam wielu moich pacjentów, których rodzice chcieli podjąć próbę wdrożenia diety. Pragnę podzielić się z Państwem swoimi obserwacjami. Być może treść tej książki pomoże Państwu usystematyzować aktualną wiedzę, pomoże odnaleźć

się w gąszczu sprzecznych informacji, które pojawiają się w różnego rodzaju publikacjach, internecie czy anegdotycznych opowieściach, a często także w bardzo szkodliwych mitach. Być może decyzja o wdrożeniu dziecka diety będzie bardziej świadoma, a sama dieta bezpieczna dla dziecka.

### SKĄD SIĘ BIERZE AUTYZM?

Zaburzenia ze spektrum autyzmu nie są klasyfikowane jako choroba. To całościowe zaburzenia rozwoju, które objawiają się trudnościami w kontaktach społecznych, zaburzeniami mowy oraz abstrakcyjnego myślenia. W Polsce mamy około 200 tysięcy dzieci zdiagnozowanych w tym kierunku (szacuje się, że 1 na około 100 dzieci). Według statystyk w USA 1 na 57 dzieci ma diagnozę. W najnowszych opracowaniach można spotkać się z określeniem *Autism Spectrum Condition* (ASC), które wprost określa spektrum autyzmu jako odmienny wzorzec neurorozwojowy — nie lepszy, nie gorszy — inny. W niniejszej publikacji pozwolę sobie korzystać z tych określeń zamiennie.

Wśród przyczyn ASC wyróżnia się czynniki genetyczne (musi istnieć pewna predyspozycja) i środowiskowe (wszystko, co nas otacza: stan zdrowia matki w czasie ciąży, rodzaj i czas porodu, leki, infekcje itp.). Jednak, tak jak w przypadku wielu chorób, w ASD czynniki środowiskowe wydają się kluczowe.

Szacuje się, że determinują one możliwość wystąpienia spektrum w 55%, podczas gdy predyspozycja genetyczna — w 37%. Skoro zatem kluczowe wydaje się środowisko, to, jak żyjemy, na co chorujemy, jakie przyjmujemy leki, to oczywiście wydaje się, że modyfikacja środowiska będzie wspomagała terapię, a co za tym idzie rozwój dziecka.

Pragnę w tym miejscu mocno podkreślić, że nie będę w tej książce przekonywać, iż autyzm można wyleczyć, wpływając na styl życia czy dietę. Jako propagatorka nauki wiem, że dowody naukowe na to są mało wystarczające. Jednak wiem też, że dzieci z autyzmem borykają się z problemami, które w jakiś, jeszcze może nie do końca znany przez naukę, sposób łączą się z dietą. Wiem też, że poprawiając chociażby w małym stopniu samopoczucie dziecka, jego dietę czy niekorzystne czynniki środowiskowe w jego otoczeniu, można poprawić komfort jego życia, a przez to wpłynąć korzystnie chociażby na możliwość koncentracji, większy spokój, mniej zachowań trudnych (często określanych mianem zachowań nieakceptowanych społecznie) itp. Jednocześnie pragnę zaznaczyć, że wszelkie podawane przeze mnie informacje i dane poparte są literaturą naukową, którą przytaczam na końcu tej książki, a także moim doświadczeniem i doświadczeniem współpracujących ze mną specjalistów.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# PRAKTYCZNY PORADNIK DIETETYCZNY DLA RODZICÓW DZIECI W SPEKTRUM AUTYZMU

- Czy w przypadku dziecka z autyzmem powinno się wprowadzać specjalistyczną dietę?
- Dlaczego dziecko autystyczne tak często odczuwa różne dolegliwości przewodu pokarmowego?
- Dlaczego źle reaguje na pewne składniki pokarmowe?
- Jak przeprowadzić trening jedzenia?

Na te i inne pytania nurtujące rodziców dzieci autystycznych odpowiada dr n. med. Justyna Jessa. Jako dietetyk kliniczny od lat zgłębia zagadnienie wpływu diety na funkcjonowanie dzieci w spektrum autyzmu. Przystudiowała setki publikacji na ten temat, przeanalizowała przypadki swoich pacjentów, których rodzice wprowadzili specjalistyczną dietę, i wynikami tych obserwacji dzieli się w książce. To pozycja, która pomoże usystematyzować wiedzę i odnaleźć się w gąszczu — nierzadko sprzecznych — informacji. Dzięki temu ułatwi rodzicom decyzję o wprowadzeniu diety dla dziecka autystycznego, przede wszystkim pozwoli świadomie ją ocenić.

**DR N. MED. JUSTYNA JESSA** jest dietetykiem klinicznym, absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. W Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie w ramach doktoratu prowadziła badania dotyczące diety w zaburzeniach ze spektrum autyzmu (ASD), szczególnie zgłębiając temat powiązania różnych aspektów żywienia z ASD. Ma duże doświadczenie w prowadzeniu diet u kobiet w ciąży, również powikłanej, dzieci, a także pacjentów z chorobami metabolicznymi i autoimmunologicznymi oraz SIBO i innymi zaburzeniami mikrobioty jelitowej. Prywatnie mama Hani i Aleksandra, pasjonatka podróży, kuchni indyjskiej i jogi.

PATRONI MEDIALNE:

UNA MEDICA

CENTRUM  
MEDYCZNY  
FUNKCJONALNEJ  
DIETETYKI

fundacja  
ale klasa

SY  
NAP  
SIS

Zmieniamy świat  
dla osób z autyzmem

NAPISZ  
DO  
AUTORKI



ZNAJDŹ  
AUTORKĘ  
NA FB



ebook dostępny na:

ebookpoint



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-7037-1



cena 39,90 zł