



Interwencje dietetyczne w zaburzeniach ze spektrum autyzmu (ASD)

Rodzaj zalecanej diety

Dieta podstawowa dostosowana do wieku i aktualnej masy ciała, z ewentualnym uzupełnieniem niedoborów potwierdzonych badaniami np. wit D, żelaza.

Diety w sytuacjach szczególnych - tylko wg. wskazań lekarza!!!

Dieta eliminacyjna wyłącznie w przypadku potwierdzonej alergii pokarmowej, nietolerancji pokarmowej, zdiagnozowanej celiakii lub w innych stanach chorobowych wymagających zastosowania takiej diety pod kontrolą dietetyka. Wprowadzenie diety eliminacyjnej u dzieci bez podstaw do jej zastosowania, jest niebezpieczne ze względu na ryzyko niedoborów pokarmowych, które są szczególnie niebezpieczne w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju.

Dieta ketogenna wyłącznie w przypadku współistnienia padaczki lekoopornej pod ścisłą kontrolą lekarza i dietetyka klinicznego. Nie wolno jej stosować eksperymentalnie. Dieta ketogenna wiąże się z działaniami niepożądanymi, takimi jak zaparcia, podwyższony poziom cholesterolu w surowicy, niedokrwistość hemolityczna, zmniejszone stężenie białka w surowicy, a także wymioty i odwodnienie.

Dodatkowa suplementacja

Związki polifenolowe

Probiotyki

Prebiotyki

Mleko wielbłądziej

Wprowadzenie tych składników do diety powinno zostać poprzedzone konsultacją lekarską.

Badania sugerują, że suplementacja tymi składnikami może łagodzić objawy (głównie behawioralne, żołądkowo-jelitowe, łagodzenie zaparć, poprawę dysbiozy jelitowej), to dowody nadal są niewystarczające, aby zalecać te składniki jako standardową suplementację w ASD.

Witamina D

Na podstawie: Cecilia N. Amadi, Chinna N. Orish, Chiara Frazzoli, Orish E. Orisakwe. Dietary interventions for autism spectrum disorder: An updated systematic review of human studies.

Doi.org/10.22365/jpsych.2022.073 / Psychiatriki 2022, 33:228-242