

# **Тест на определение нутрицевтического статуса детей и взрослых с диагнозом РАС**

Автор - Джеймс Адамс, доктор наук

Руководитель программы исследования аутизма/синдрома Аспергера университета Аризоны

<http://autism.asu.edu>

Президент Исследовательского Центра по вопросам питания при аутизме

[www.autismnrc.org](http://www.autismnrc.org)

Данный тест разработан в помощь семьям, нутрициологам и исследователям для приблизительной оценки качества диетического и нутрицевтического статуса ребёнка или взрослого с аутизмом.

## **Качество питания и биологически-активные добавки**

1. **Количество порций/в день овощей** (1 порция эквивалентна половине стакана - для взрослых и детей подросткового возраста,  $\frac{1}{4}$  стакана - для детей в возрасте 4-8 лет; 1 порция зелёных листовых овощей (включая и все виды капусты) эквивалентна 1 стакану для взрослых и  $\frac{1}{2}$  стакана для детей).
  - для каждой порции крахмалистых овощей (картофель, кукуруза) = 1 балл
  - для каждой порции овощей, не содержащих крахмала = 2 балла
  - максимально возможное количество баллов - 12
2. **Какие овощи используются в приготовлении пищи? Свежие, быстрозамороженные (не из жестяных банок с консервами):**
  - преимущественно такие = 2 балла
  - частично такие = 1 балл
  - мало/нет таких овощей в рационе = 0 баллов
  - дополнительный бонус для каждого случая, включающего зелёные листовые овощи (в том числе все виды капусты): 1 балл в дополнение к каждому, максимально - 2 балла
3. **Количество порций фруктов в рационе** (1 порция эквивалентна половине стакана для взрослых и детей подросткового возраста,  $\frac{1}{3}$  стакана для детей в возрасте 4-8 лет)
  - фруктовый сок = 1 балл
  - цельный фрукт = 2 балла
  - максимально возможное количество баллов - 8
4. **Какие фрукты используются в рационе?**
  - преимущественно свежие или быстрозамороженные или сухофрукты (но не из жестяных банок с консервами) и блюда из них = 2 балла
  - консервированные в жести = 0 баллов
5. **Количество порций в день белковой пищи: мясо, птица, яйца, рыба, фасоль, орехи, молоко и молочные продукты (йогурт, кефир, сыр, творог).** 1 порция в день для большинства видов белковой пищи составляет примерно 110 г для взрослых и детей подросткового возраста, 55 г для детей в возрасте 4-8 лет. 1 порция молока/кисломолочных продуктов эквивалентна 1,5 стакана для взрослых и детей подросткового возраста, или 1 стакан для детей в возрасте 4-8 лет.
  - каждая порция = 4 балла
  - максимально возможное количество баллов - 8

6. **Количество порций в день «пустых калорий» - сладкие газированные напитки, конфеты, печенье, чипсы и пр.** 1 порция эквивалентна 250 мл сладкого газированного напитка, примерно 30 г чипсов, 1 конфета и т.п.
- минус 2 балла для каждой порции.
7. **Калорийность употребляемой вами за день пищи соответствует необходимой для поддержания здорового веса (иными словами, нет проблемы избыточного веса или его дефицита).**
- да = 2 балла
  - примерно так = 1 балл
  - нет = 0 баллов
8. **В вашем рационе нет продуктов, содержащих синтетические красители, вкусовые добавки и консерванты.**
- да, я их избегаю = 2 балла
  - частично = 1 балл
  - нет, я не обращаю на это внимания = 0 баллов
9. **Насколько вы можете оценить ваш рацион, как состоящий из экологически чистой (био-органик) пищи?**
- преимущественно состоит из такой пищи = 2 балла
  - частично = 1 балл
  - нет такой пищи в рационе = 0 баллов
10. **Сколько порций рыбы вы употребляете в течение месяца?**
- 1 балл за каждую порцию рыбы,
  - максимально возможное количество баллов – 4
  - В случае приёма био-добавок в виде рыбьего жира засчитывать за 4 балла
11. **Есть ли в вашем рационе акула, рыба-меч или тунец?**
- минус 1 балл за каждую порцию в месяц акулы или рыбы-меч
  - минус 1 балл в случае употребления тунца чаще 2-х раз в неделю
12. **Проверяли ли вы ваш уровень железа в крови и, если он низкий, применяли ли железо-содержащие препараты?** (Особенно важно в случае проблем со сном, а также для детей младшего возраста, девушек и женщин менструального возраста)
- да = 2 балла
  - нет = 0 баллов
13. **Сколько порций говядины (в виде стейка, рубленого мяса и пр.) или свинины (сардельки, ветчина, бекон и пр.) вы употребляете за неделю?** \_\_\_\_\_ говядины, \_\_\_\_\_ свинины
- каждая порция говядины = 1 балл
  - каждая порция свинины = ½ балла
  - максимальное количество баллов – 2
  - или в случае приёма карнитина засчитать как 2 балла
14. **Принимаете ли вы ежедневно сбалансированные мульти-комплексы витаминов и минералов?**
- да = 2
  - нет = 0

**15. Принимаете ли вы комплексы витаминов и минералов, специально разработанные для детей/взрослых с аутизмом?**

- да = 2 балла
- нет = 0 баллов

**16. Пробовали ли вы безглютеновую безказеиновую диету (БГБК) или аналогичную ей (как минимум 3 месяца) и продолжаете следовать ей, если заметны улучшения?**

- да = 3 балла
- нет = 0 баллов

**17. Пробовали ли вы применять пищеварительные ферменты?**

- да = 1 балл
- нет = 0 баллов

**18. Пробовали ли вы применять высокие дозы витамина B6 с магнием? (примерно 16 мг B6/на 1 кг веса тела, а магния вдвое меньше)?**

- да = 1 балл
- нет = 0 баллов

**19. Присутствует ли в вашем рационе ферментированная пища (2 или более порций в неделю кефира, йогурта, квашеных овощей и т.д. или же пробиотики в добавках)?**

- да = 1
- нет = 0

**20. Вы получили консультацию профессионального нутрициолога и следовали его рекомендациям?**

- да = 2 балла
- не полностью = 1 балл
- нет = 0 баллов

\*\*\*\*\*

**Общее количество баллов:** Максимально возможное количество – 61

- более 40 – отлично
- 33-40 - очень хорошо
- 26 – 32 – средне, удовлетворительно
- 20-25 – ниже среднего, может быть и лучше
- меньше 20 – плохо, необходимо улучшать

Большая благодарность всем нутрициологам, врачам и медперсоналу за внесенные ими предложения: Kelly Barnhill, Meg Breuning, Pamela Compart, Vicki Kobliner, Tom Malterre, Julie Matthews, Marie Adams, Elizabeth Geis.

Для получения более детальной информации (на английском языке) по нутрицевтическому вмешательству при аутизме просьба обращаться к “Summary of Dietary, Nutritional, and Medical Treatments for Autism”, в бесплатном доступе на сайте <http://autism.asu.edu>. Также информацию можно получить на сайтах Исследовательского Центра по вопросам питания при аутизме [www.autismnrc.org](http://www.autismnrc.org) и Института Исследований Аутизма [www.autism.com](http://www.autism.com).