

10 Наиважнейших рекомендаций по нутрицевтическому вмешательству для детей и взрослых с диагнозом аутизм и синдром Аспергера

Джеймс Адамс, доктор наук

Руководитель программы исследований аутизма и синдрома Аспергера

Университет штата Аризона

<http://autism.asu.edu>

1) **Здоровое питание:**

3-4 порции полезных овощей (в особенности зеленые листовые овощи)

1-2 порции фруктов (преимущественно в целом виде, а не соки)

1-2 порции белковой пищи

Ограничить до минимума сладкие и «пустые калории»

Избегать продукты с искусственными добавками (красителями, вкусовыми добавками, консервантами)

2) **Тестовое опробование безглютеновой безказеиновой диеты** с учётом её строжайшего соблюдения и временного периода - по меньшей мере 1 месяц для исключения казеина, 3 месяца для глютена

3) **Приём витаминно-минеральных добавок** (подобно ANRC Essentials или аналогам <http://www.autismnrc.org/anrc-essentials#>)

4) **Проверить содержание железа в крови** (особенно важно при наличии проблем со сном, а также для детей младшего возраста, девушек и женщин менструального возраста). При необходимости ввести добавки железа. Помнить, что избыток железа в организме также может вызвать проблемы.

5) **Обеспечить поступление незаменимых жирных кислот** – в особенности, если употребляется меньше одной порции в неделю жирной морской рыбы.

6) **Амино-кислоты** – особенно в случае низкого поступления белковой пищи с рационом питания.

7) **Карнитин** – в особенности, если употребляется меньше 2-х порций в неделю говядины или свинины

8) **Пищевые ферменты** – особенно важны в случае жидкого стула или избыточного газообразования

9) **Мелатонин** – если есть проблемы со сном

10) **Тестовое опробование дополнительного приёма витамина B6 с магнием** в очень высоких дозах (примерно 17,6 мг B6/на 1 кг веса тела, а магния вдвое меньше; иными словами, для человека весом 50 кг, 880 мг витамина B6 и 440 мг магния)

Более подробно информация представлена в Обзоре био-медицинских методов лечения аутизма на основе 150 опубликованных научных работ (Джеймс Адамс, доктор наук <http://autism.asu.edu>)

Перевод Ирины Бейкер