

# DIETA W AUTYZMIE



**Autyzm** uznawany jest za złożony problem natury zdrowotnej, dlatego też jego leczenie powinno być prowadzone na wielu płaszczyznach. Wśród stosowanych interwencji jedną z najbardziej istotnych jest **właściwe postępowanie dietetyczne**, a więc odpowiednio dobrana dieta biorąca pod uwagę indywidualne potrzeby dziecka.

Rodzice dzieci autystycznych często obserwują u swoich pociech nadpobudliwość, brak koncentracji i liczne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Szukając rozwiązania decydują się na różnego rodzaju restrykcyjne, trudne w utrzymaniu, kosztowne, bardzo uciążliwe i stanowiące wyzwanie dla całej rodziny diety.

Wprowadzenie na własną rękę najbardziej popularnych diet eliminacyjnych to bardzo uproszczony sposób postępowania, który może prowadzić do wielu pomyłek – rozważając wprowadzenie jakichkolwiek wykluczeń należy pamiętać, że **prawidłowo skomponowany jadłospis powinien zaspokajać podstawowe potrzeby organizmu**, powinien być nie tylko dobrze zbilansowany, ale i urozmaicony. Zmiany w diecie dziecka powinny być skonsultowane z dietetykiem.

**Prawidłowo dobrana dieta może w znaczący sposób pomóc w poprawie funkcjonowania naszego dziecka.** Wśród najczęściej wymienianych przez rodziców **korzyści** znajdują się m.in.:

- łagodzenie objawów ze strony przewodu pokarmowego,
- zmniejszenie częstości występowania biegunek i zaparć,
- poprawa umiejętności i zdolności uczenia się,
- poprawa koncentracji,
- zmniejszenie nadaktywności,
- poprawa kontaktu wzrokowego,
- więcej właściwych, adekwatnych do sytuacji zachowań,
- poprawa jakości snu,
- łagodzenie objawów skórnych,
- ogólna poprawa stanu zdrowia i zadowolenia.

**Prawidłowo dobrana dieta nie musi sprawiać wielu problemów – kluczem jest dokładna diagnostyka.**