



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

تخفيف الآثار الجانبية لطيف التوحد عن طريق التغذية المتوافقة- دراسة تقييمية



الطالبة

فرحة هنداوي

إشراف

د. سرحان محمد



ما هو مرض التوحد

□ تعرف منظمة الصحة العالمية مرض التوحد على أنه مجموعة من الاضطرابات المعقدة في نمو الدماغ، ويتناول هذا المصطلح الشامل حالات من قبيل مرض التوحد واضطرابات التفكك في مرحلة الطفولة ومثلا متلازمة اسبرجر





اسباب مرض التوحد

- وجود فرد مباشر من العائلة مصاب بالتوحد.
- بعض الطفرات الجينية.
- أن يكون الطفل مولودًا لأبوين كبار في السن.
- انخفاض الوزن عند الولادة.
- التعرض للمعادن الثقيلة والسموم البيئية.
- تاريخ متكرر للأم من الالتهابات الفيروسية.
- تعرض الجنين لأدوية حمض الفالبرويك أو الثاليدومايد

هل التوحد وراثية؟!!

- كانت الإجابة نعم، لذا وجد العلماء بأن الإصابة بمرض التوحد تعتمد بشكل كبير على نسبة الجينات التي تتم مشاركتها بين الأشخاص المختلفين مع الأخوة أو أحد الآباء المصاب بمرض التوحد





هل التوحد وراثته؟!!

- قد يرتبط اضطراب طيف التوحد في بعض الأطفال باضطراب جيني مثل متلازمة ريت أو متلازمة الصبغي إكس الهش.
- قد تعزز التغيرات الجينية (الطفرات) خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد في أطفال آخرين. لكن بالوقت نفسه قد تؤثر جينات أخرى في تطور الدماغ أو طريقة تواصل خلايا الدماغ أو قد تحدد شدة الأعراض





العمر الافتراضي لمصاب التوحد

- وتوصل البحث، الذي أجراه معهد كارولينسكا، إلى أن المصابين بالتوحد وصعوبات التعلم المرتبطة به، قد يموتون أصغر بـ 30 عاما وهم يموتون عند متوسط العمر 39 سنة



علامات التوحد عند الأطفال



01 لا يستجيب الطفل لاسمه عند مناداته



لا يستجيب للابتسامات



03 لا يركز الطفل بصره على والديه وقد يتحاشى البعض منهم التواصل البصري



07 لا ينطق كلمات واضحة إلى سن 16 شهراً



04 لا يشير إلى لعبه أو أشياءه



لا يستخدم الإيماءات والإشارة



08 يقل اهتمامه بالأطفال والأشخاص المحيطين به



06 وجود بعض الحركات المتكررة كالرفرفة باليدين والمشي على رؤوس أصابع القدم



لا يلعب بالألعاب بطريقة مرنة ومختلفة وإنما يميل إلى الروتين

09

التوحد والعلاج

- لم يتم إلى الآن التوصل إلى علاج يؤدي إلى الشفاء التام من مرض التوحد، ولا يوجد علاج محدد لمرض التوحد، ويتم تحديد العلاج المناسب لكل حالة على حدا بناءً على عدة عوامل، ولكن من المؤكد أن العلاج المبكر للتوحد والالتزام بالعلاج يساهم بشكل كبير في السيطرة على أعراض المرض.





الخطوط العريضة لعمل دايت



- الطاقة منخفضة
- الوجبات متعددة والكمية قليلة
- الكربوهيدرات والدهون منخفضة
- البروتين متوسط
- خالية من الجلوتين والكازين
- غنية بالمعادن (السيلينيوم والمغنيسيوم والزنك) والفيتامينات(د.أ)
- تقليل استهلاك السكر، والمواد المضافة، والأغذية المعدلة وراثيًا أو المحتوية على بقايا المبيدات الحشرية أو المعادن الثقيلة والأطعمة المصنعة غير العضوية والنشويات التي يصعب هضمها.



الأغذية الممنوعة لأطفال التوحد

- الأغذية الممنوعة لأطفال التوحد
- الأغذية الغنية بالكازين (Casein)
- الأغذية الغنية بفول الصويا
- الأغذية الغنية بالغلوتين
- الأغذية التي تحتوي على الخميرة
- الأغذية التي تحتوي على المكونات الاصطناعية



الأغذية الممنوعة لأطفال التوحد

- الحبوب:
- الممنوع: القمح، والشعير، والشوفان، والنخالة
- المسموح: الذرة، والنشا، والفسار، والأرز، والجريش



الأغذية المسموح بها

- نظرًا لأن الأشخاص المصابين بالتوحد غالبًا ما يعانون من نقص في بعض العناصر الغذائية فإن قائمة الأطعمة الخاصة بالتوحد ستشمل الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر الغذائية، مثل: الفواكه، والخضروات الطازجة، والمكسرات، والفاصوليا، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون، حيث تُعد عناصر جيدة لإضافتها إلى قائمة طعامهم





الأغذية المسموح بها

- الغذاء يجب أن يكون خالياً من مادة الكازين وهي موجودة في الحليب ومشتقاته.
- يستطيع الطفل تناول الأرز.
- إطعام الطفل نشا البطاطا او طحين البطاطا .



نتائج المسح الميداني

□ نوع الدايت المستخدم في المراكز المتخصصة بمرضى التوحد:

- دايت خالي من الغلوتين والكازين
- لكل حاله لها دايت مخصص علي حسب نوعية كل حاله
- عدد الوجبات ٣ وجبات رئيسيه و ٢ اسناك
- العناصر الغذائية التي تستخدم في الدايت طحين البطاطا أو نشأ البطاطا اطعام الطفل طحين حبوب المكسرات كالبندق واللوز.
- مواعيد الوجبات تاكل في الأوقات العادية مثل الشخص الطبيعي وكذلك في عدد الوجبات وبالنسبة للمشاكل الصحية يوجد اطفال لديهم حساسيه من الأغذية



البكتيريا النافعة و التوحد

- يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في صياغة علاجات تعتمد على الميكروبيوم المعوي للاضطرابات العصبية وربما التوحد
- اعلن باحثون من بريطانيا أنه قد يكون لبعض انواع البكتيريا المفيدة(البروبيوتيك) اثر ايجابي في علاج مرضي التوحد Autism الذي يصيب عادة الاطفال ويقول هؤلاء أن استعمال هذا العلاج ليس المقصود منه تخفيف الاضطرابات المعوية التي تصاحب المرض فحسب بل يقصد به كذلك تخفيف آثاره النفسية



هل الحمية الغذائية مفيدة لطفل التوحد؟

- الخلاصة أن الحمية الغذائية تؤدي إلى دور فعال في مساعدة المصابين بالتوحد لتخفيف حدته لأن المواد الغذائية التي تحوي على الكازين والجلوتين تسبب اضطراباً داخل المعدة وتنقل إلى الدماغ عن طريق الدم وهذا ينتج عنه عدة أعراض تظهر على المصاب بحالة التوحد





شكراً لحسن استماعكم