

الفصل الرابع

التغذية العلاجية لمرضى التوحد

التوحد هو نوع من الاضطرابات التطورية النمائية والتي تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل، حيث ينتج هذا الاضطراب عن خلل في الجهاز العصبي يؤثر بدوره في وظائف المخ، وبالتالي يؤثر في مختلف نواحي النمو فيؤدي إلى قصور في عمليات الاتصال (سواء كان لفظياً أم غير لفظي) والتعلم والتفاعل الاجتماعي.

والأطفال المصابون بالتوحد يستجيبون دائماً إلى الأشياء أكثر من استجابتهم إلى الأشخاص، ويضطرب هؤلاء الأطفال من أي تغيير يحدث في بيئتهم، ودائماً يكررون حركات بدنية أو مقاطع من الكلمات بطريقة معينة. قد أكدت الأبحاث الطبية الحديثة وجود دور للحولتين والكاربين في مرض التوحد، ففي دراسة نشرت في مجلة Clinician Reviews بتاريخ 26-8-2003 بعنوان التوحد . . تحديات في التشخيص والعلاج للباحثين جاريات . تدسون، وديان ديك سون، وبعنوان جانبي: التغيرات غير الطبيعية في الهضم، قال البحث: اقترح العالم هو فارث ومجموعة العمل معه أن مرض التوحد ينشأ من إغراق للجهاز العصبي المركزي - مبكراً ولفترة طويلة - بفيض من أشباه المورفينات، التي يحتمل أنها مشتقة من الهضم غير الكامل للحولتين الغذائي و/أو الكازيين.

ويقترح الباحثون المحققون أيضاً أن التغيرات غير الطبيعية في الهضم مثل ارتجاع المريء، ونقص إنزيم هضم المواد الكربوهيدراتية في الأمعاء،

قد تشرح جزئياً الغضب المفاجئ والسلوك العدواني أو الاستيقاظ ليلاً والذي يمر به العديد من الأطفال المصابين بالتوحد . ويقترح البحث أيضاً أن يجرب الآباء والأمهات نظام التدخل الغذائي الخالي من الحلوتين والكازيين كوسيلة من وسائل العلاج من التوحد . وهذا يعني أن الهيئة الطبية قد اعترفت فعلاً بوجود دور للتدخل الغذائي في علاج هذا المرض.

وفي بحث آخر صدر في النرويج في العام ،2001 قرر الباحث أن الامتناع عن الحلوتين والكازيين يؤدي إلى التقليل من السلوكيات التوحيدية، ويزيد مهارات التواصل الاجتماعي، وفي الوقت نفسه فإن كسر النظام الغذائي يؤدي بالتالي إلى عودة الأعراض مرة أخرى.

وحول تغذية الأطفال المصابين بالتوحد يدور الحوار التالي مع الدكتور طارق سيف اختصاصي تغذية علاجية.

ما الأشكال والأعراض النمطية للأطفال المصابين بالتوحد؟

الإعراض العامة لهذا الاضطراب قد تشمل التهابات الأذن المتكررة، مشكلات الإخراج، اضطرابات النوم، ضعف التواصل البصري، العزلة، نوبات الغضب، جفاف الجلد، اضطرابات عمل النواقل العصبية، التحسس من الضوء، الإسهال، الإمساك، العدوانية، الإحباط، عدم تحمل الجلوتين، عدم تحمل الكازيين (بروتين الحليب)، العدوى المتكررة، مشكلات الجلد، التهاب الرئة وغيرها . كل المشكلات المذكورة أعلاه هي أعراض نمطية للأطفال المصابين بالتوحد، ومعظمها أعراض متكررة.

إن مرض التوحد ينشأ من إغراق للجهاز العصبي المركزي - مبكراً ولفترة طويلة - بفيض من أشباه المورفينات، التي يحتمل أنها مشتقة من الهضم غير الكامل للجلوتين الغذائي أو الكازيين، موضحاً أن التغيرات غير

الطبيعية في الهضم مثل ارتجاع المريء، ونقص إنزيم هضم المواد الكربوهيدراتية في الأمعاء، قد تشرح جزئياً الغضب المفاجئ والسلوك العدواني أو الاستيقاظ ليلاً والذي يمر به العديد من الأطفال المصابين بالتوحد

ما الأعراض التي تعزى لضعف جهاز المناعة؟

معظم هذه الأعراض تعزى إلى ضعف نظام المناعة عند هؤلاء الأطفال. إن الطريقة الفعالة هي في خلق الاستقرار والتوازن لوظائف جهاز المناعة ضمن الإطار الطبيعي، ويتأثر جهاز المناعة في الجسم ويضعف للكثير من الأسباب التي تتضمن الجراثيم (الفيروسات، البكتيريا، الفطريات، الطفيليات)، وكذلك في السموم المترسبة في الجسم مثل المعادن الثقيلة، السموم المترسبة في الكبد والسموم البيئية التي تتضمن الأدوية الكيماوية وترسبات المعادن الثقيلة الناتجة عن اللقاحات.

كيف نحسن ونقوي جهاز المناعة؟

إن المفتاح لذلك هو كيفية رفع كفاءة جهاز المناعة وجعله قوياً لدرجة كافية لمواجهة العوامل المؤثرة فيه بشكل سلبي . ومن الواضح أن مثل هذه العوامل من فيروسات وبكتيريا وطفيليات وفطريات وسموم مترسبة تهدد بشكل جدي هذا الجهاز، خصوصاً إذا كان ضعيفاً وقابلاً أو مهيناً لذلك، لأنه في هذه الحالة (حالة الضعف) فإن الأجواء تكون مناسبة لنمو مثل هذه الجراثيم وستكون قادرة على اختراق أعماق المواقع الموجودة في الجسم والتي تسبب التراجع في الصحة . إن الأعراض الناتجة عن هذا التراجع لا تعد ولا تحصى، وبعضها يتضمن ضعف بناء الخلية وفقد كفاءة وفعالية النوافل العصبية، واضطراب في وظائف الدماغ والاتصال ومشكلات في

الجهاز الهضمي وتراجعاً في أدائه وضعف نفاية الأمعاء وتراجع وظائف الهرمون، وإفرازاً غير مناسب لهرمون السكريتين (الذي يحث الكبد والبنكرياس على الإفراز)، (DHEA)، إنتاج وامتصاص (B12) في تجويف الأمعاء وتراجع عمل الإنزيمات في البنكرياس.

ومن المهم جداً لوقف التراجع أن نعيد جهاز المناعة إلى وضعه الطبيعي بأن يكون نشطاً ذاتياً وقادراً على حماية الجسم.
ما آليات إعادة جهاز المناعة إلى حالة التوازن؟

وقاية الجسم من أخذ المزيد من العوامل السلبية وذلك بتناول الحمية الصحيحة والغذاء الصحي (من دون سموم، مواد كيميائية . . . إلخ) بتجنب الأغذية صعبة الهضم لأن الجهاز الهضمي في هذه المرحلة ضعيف (الجلوتين، الكازيين، السكر، النكهات الصناعية والدهون المشبعة).

وقف تغذية البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات (خلال هذه المرحلة يجب عدم تناول المكملات الغذائية)، وتخفيف الضغوط والعوامل المؤدية للتوتر قدر الإمكان (تنظيم الحياة للأطفال وجعل الظروف البيئية آمنة وإحاطتهم بالمشاعر والحب والحنان)، وإزالة العوامل السلبية من خلال التخلص من الفيروسات والبكتيريا والطفيليات والفطريات، والتخلص من السموم المترسبة في الجسم.

ترميم وظائف الأعضاء الضعيفة في الجسم من خلال تدعيم بنية ووظائف الخلايا، وإعادة التوصيل للنوافل العصبية (ببطء وتوازن)، وتحسين وظائف الدماغ ووظائف الاتصال، وإعادة بناء الجهاز الهضمي من خلال إعادة البكتيريا النافعة في الأمعاء وتنشيط وظيفة البنكرياس (الإنزيمات والهرمون) وتنشيط إنتاج فيتامين B12 في القولون

وتنشط Peyers patches وهي المعروفة بأنها تقوم بتجميع الحويصلات اللغافية، وهي مشابهة للوزتين وهي موجودة في الجسم، خصوصاً في الطبقة المخاطية للجهازين الهضمي والتنفسي، وذلك من أجل إنتاج كريات الدم البيضاء بشكل مناسب والتي هي خط الدفاع لأي شيء يهاجم جسم الإنسان، وإعادة الغدة الكظرية إلى توازنها (إنتاج السكريتين و DHEA) وهي الهرمون المهمة للشعور بشكل جيد.

ما أساليب العلاج لمرضى التوحد؟

-هناك أساليب عدة للعلاج تتلخص في:

أ. **العلاج الطبي:** قد يكون لبعض العقاقير دور بسيط في تقليل النشاط الزائد أو علاج الصرع إن وجد أو الاكتئاب.

ب. **العلاج بالتخاطب:** لمواجهة قصور النمو اللغوي والقدرة على الاتصال والتواصل.

ج. **العلاج النفسي:** لعلاج التأخير اللغوي، الاجتماعي، العاطفي، ضبط وتعديل السلوك والتربية الخاصة.

د. **العلاج الغذائي:** الحمية الخالية من الجلوتين وهو البروتين الموجود في القمح والشعير والشوفان، والكازين وهو البروتين الأساسي في الحليب ومشتقاته، وهذا ما يهمننا . حيث إن الامتناع عنهما يؤدي إلى التقليل من سلوكيات التوحد، ويزيد مهارات التواصل الاجتماعي.

ما تأثير الحمية الغذائية الحالية من الجلوتين أو الكازين في أطفال التوحد؟
- الكازين والجلوتين هما بروتينان يتحللان إلى المركبات الأساسية للبروتينات والتي تسمى الأحماض الأمينية لدى الأصحاء، ويوجد الكازين في الحليب ومشتقاته ويوجد الجلوتين في بعض الحبوب مثل

القمح والشوفان والشعير ومنتجاتها كالسميد ونشأ الحلويات والأغذية المحتوية عليها كالمعجنات والبروستد وكثير من المواد المعلبة . هناك أغذية تحتوي على الكازين بنسبة ضئيلة مثل الزبدية فيمكن الاستعاضة عنها بالسمنة لعدم احتوائها على الكازين . المشكلة تكمن في أن الكازين والجلوتين لا يتحللان عند أطفال التوحد فتتراكم هذه المركبات الروتينية وتؤدي إلى أضرار بالجهاز العصبي واضطراب السلوك ونمو غير سليم للمخ، حيث لا يحصل على بعض الأحماض الأمينية لهذا يجب تجنب تلك الأغذية مدى الحياة.

وهناك تأثيرات أخرى مثل ضعف الاستجابة والتنفس واضطراب ضربات القلب، لهذا يحس الشخص المصاب بالتوحد بالدوار، كما يتم التأثير في مراكز الإحساس بالألم فتضعف تلك المراكز . بل إن هذه المواد قد تتراكم بشكل كبير وتؤدي إلى ما يسمى بالتسمم أو قد تتحول إلى مركبات مخدرة يدمن الشخص عليها، لهذا قد يكون لدى البعض رغبة شديدة تشبه الوحل لتناول الأغذية المحتوية على هذه البروتينات فتجد الشخص يحب الحليب أو القمح ومنتجاته.

هل هناك علامات للتحسن بعد الاستمرار على الحمية؟

تتمثل علامات التحسن في ازدياد معدل التركيز والانتباه، وانخفاض معدل السلوك العدواني، حيث يصبح أكثر هدوءاً واستقراراً، وانخفاض سلوك إيذاء الذات، وتحسن في عادات النوم، ويجب المتابعة مع اختصاصي تغذية قبل البدء بالحمية.

هل هناك أضرار من الاعتماد على نظام غذائي محدد أو مكرر النوع من الطعام؟

من المعروف على نطاق واسع أن النظام الغذائي المعتمد على تكرار تناول نوع معين أو أنواع محدودة التنوع من الطعام من دون تبديل أو تغيير هو نظام ضار بالصحة، ويمثل تحملاً للجهاز المناعي بما لا طاقة له به . حيث يتفاعل النظام المناعي في هذه الحالة بطريقة غير صحية، ما يؤدي إلى الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) والى التعب والإجهاد، إضافة إلى حدوث المتوعدات وانتفاخ الأمعاء الدقيقة، ومن الآثار السلبية لهذا النمط الغذائي المحدود التنوع، ظهور الصدفية، حب الشباب، وأنواع معينة من أمراض الجهاز المناعي التلقائي منها على سبيل المثال زيادة في أعراض التوحد، والروماتويد، والنوع الثاني من السكري.

ومن الجدير بالذكر أن الجهاز المناعي للأمعاء هو الأكبر والأهم في جسم الإنسان، حيث إن أكثر من 80% من ردود الأفعال الدفاعية تستمد طاقتها من الأمعاء التي تؤمن معظم الاحتياجات من الأجسام المضادة للبكتيريا والفيروسات والجراثيم المسببة للأمراض وكذلك مضادات البروتينات الغريبة الأخرى التي تحتوي عليها الأغذية التي نتناولها.

كيف تتعامل الأم مع الطفل التوحدي من حيث التغذية السليمة؟

إن العلاقة وثيقة جداً بين أطفال التوحد والغذاء، وذلك من جوانب عدة، فهناك عناصر غذائية يحتاجونها أكثر من غيرهم فلا بد من توفيرها في غذائهم، وعناصر أخرى لا بد من خلو غذائهم منها فلا بد من نزعها من الغذاء أو إعطائهم بديلاً عن ذلك الغذاء، بحيث لا يحتوي هذه العناصر، وفي كلتا

الحالتين لابد من توفير غذاء متوازن يحتوي على العناصر الغذائية لضمان النمو السليم للطفل، إضافة إلى أن أطفال التوحد يحتاجون إلى عناية خاصة في طريقة تقديم الطعام لهم، بحيث يتم إعطاؤهم المفيد وتجنبهم الضار ولو كان بخلاف رغبتهم مع المحافظة على استقرارهم النفسي.

يعرف العاملون في مجال التوحد أن النسبة تزداد سنة بعد أخرى، وأن أساس الإصابة تحدث في المخيخ وهو مركز التحكم في الجسم فتحدث كل التأثيرات والأعراض التي نشاهدها بسبب التأثير السيئ على تلك المنطقة، والغذاء من أكثر المؤثرات في هذه المنطقة.

ما البديل للحصول على مادة الكالسيوم الموجودة في الحليب؟

-الحليب المصنع من مصادر نباتية مثل حليب الويا وحليب الأرز وحليب الإبل واللوز، وهناك حليب خال من الكازين متوافر في الصيدليات . ويمكن الحصول على الكالسيوم والحديد من مكملات الكالسيوم، ولكن الخالية من الجلوتين، أيضاً من أغذية أخرى غنية بهما مثل اللحوم والخضار الورقية ويمكن أن تتم إضافتهما للغذاء وإعطاء الطفل شرباً أو حبوباً حسب العمر لتغطي احتياجاته من هذه المعادن والفيتامينات.

ما أهم النصائح التي يجب إتباعها في تغذية المصابين بالتوحد؟

كبداية تتم إزالة الحليب ومشتقاته من الوجبات الغذائية وبعد ملاحظة التحسن في حالة الطفل عن طريق المراقبة نبدأ بإزالة القمح والشعير والشوفان والجا ودار، ويجب الاستمرار في الحماية الغذائية مدى الحياة، لأن الإخلال في الحماية يؤدي إلى آثار سلبية.

يجب الانتباه إلى الفترة من 14 - 21 يوماً من بداية الحماية، لأنه قد تحدث نكسة للطفل المصاب تتلخص في الخمول والكسل، البكاء والأنين،

التعلق والعاطفة المتزايدة، ازدياد مرات التبول والتبرز، الألم والتألم، كما يجب التنبيه إلى أن هذه الأعراض تعد إيجابية وتعتبر دافعاً للاستمرار في الحمية.

إن الكازين يمكن إزالته من الجسم خلال أسبوعين، بينما الجلوتين يحتاج من خمسة إلى سبعة أشهر للتخلص منه نهائياً، وفي حالة الإخلال بالحمية ستكون هناك ردة فعل عكسية مرحلية تنتهي ما بين 12 إلى 36 ساعة حسب الكمية التي تناولها الطفل من الجلوتين أو الكازين إذا تم التعرف إلى مصدرها وضبط الحمية من جديد، وردة الفعل قد تكون نشاطاً مفرطاً أو سلوكاً عدوانياً وهلوسة وأحياناً طفح جلدي.

يجب قراءة البطاقة الإعلامية على المنتج الغذائي والتأكد من عدم احتوائه على الكازين والجلوتين، هناك بعض المنتجات الغذائية التي لا توجد في قائمة محتوياتها جلوتين أو كازين، ولكن هناك مصطلحات أخرى إن وجدت في قائمة المحتويات فهي تدل على وجود حلوتين.

ما النصائح التي يجب على الأم إتباعها لطفل التوحد؟

1. الابتعاد عن تناول القهوة والمشروبات الكربونية.
2. الابتعاد عن تناول الشوكولاته والحلويات.
3. استبعاد الدقيق لأنه يحتوي على الحلوتين الذي قد يسبب حساسية لدى بعض المرضى.
4. الابتعاد عن تناول الأغذية المحمرة والغنية بالدهون المشبعة.
5. الابتعاد عن تناول اللحوم المملحة والحمراء.
6. وتناول لحم الديك الرومي المنزوع الجلد وصدور الدجاج.

7. تعويض البروتين الموجود في الحليب من نبات فول الويا لأخذ البروتين اللازم لتجنب الإصابة بحساسية الكازين تناول غذاء .
8. بالألياف يتكون من 50% إلى 75% من الأطعمة النية.
9. تناول الكثير من الخضار والفواكه الطازجة مع مراعاة عدم عصر الفواكه.
10. استبدال الشيبسي بالفستق والمكسرات.
11. تناول الأرز البني المقشور بدلاً من الأبيض.