

## نصائح غذائية ( Nutritional Tips )

### 1

#### 1. قواعد أساسية لإتباع حمية الكازين والجلوتين للأوتيزم

- ❖ قبل شراء أى منتج غذائى يفضل ضرورة قراءة البطاقة الإرشادية والحقائق التغذوية المكتوبة على غلاف أى منتج للتأكد من خلوه من الكازين أو مشتقاته أو الجلوتين .
- ❖ تجنب البطاطس المقلية فى الخارج أو المجمد (لأنه يحتوى على دقيق القمح)
- ❖ تجنب الفيشار الجاهز ( غالبا يحتوى على زبدة )
- ❖ يراعى إستخدام البيكنج بودر الخالى من الجلوتين فى صنع المخبوزات المنزلية
- ❖ يمكن إستخدام الجيلاتين كبديل فى حالة وجود حساسية للبيض
- ❖ تقليل إستخدام السكريات والعسل والخمائر بأنواعها ( لأنها تنشط الفطريات فى أمعاء الطفل " الذى غالبا ما يشكو من أمعاؤه بسبب وجود هذه الفطريات "
- ❖ يجب مراعاة أن يحصل الطفل على غذاء متكامل متوازن يشمل جميع العناصر الغذائية المناسبة لسنه ولا نغفل ايضا الطاقة اللازمة لنمو الطفل (لذا يفضل ان يتم العلاج تحت إشراف طبي و غذائى )

## نصائح غذائية ( Nutritional Tips )

### 2

أطفال الاوتيزم يعانون من تكرار الإصابة بالعدوى الفطرية المعوية ، وبرغم تكرار كورسات العلاج ولذلك من المفيد ان تعلمى ان هناك مأكولات تقلل هذه العدوى الفطرية وتطهر منها الأمعاء مثل :-

❖ الثوم

❖ القرنفل

❖ الزنجبيل

❖ جميع الخضروات والفواكه لما لهم من قدرة على إزالة السميات ( Detox )

❖ أيضا تقلل السكريات والكربوهيدرات

❖ أيضا استخدام البروبيوتيك (Probiotics) فى شكل كبسولات أو زبادى ( فى حالة عدم

إتباع حمية الألبان ومنتجات القمح ) GFCF

## نصائح غذائية ( Nutritional Tips )

### 3

### الكالسيوم

يجب إعطاء مستحضرات الكالسيوم كعلاج وقائي لمنع الكازين في حمية GFCF لأن إحتياج الأطفال اليومي عالى من الكالسيوم يتراوح بين 800 مجم إلى 1 جم يوميا وذلك لايمكن تعويضه من خلال بدائل للألبان إلا لو كانت مدعّمه بالكالسيوم أو كانت من منتجات الصويا فقط

❖ أطعمة عالية المحتوى من الكالسيوم ولا تحتوى على الكازين :-

1. سردين بالعظم	1 فنجان	270 جم كالسيوم
2. سلمون بالعظم	1 فنجان	200 جم كالسيوم
3. لبن صويا مدعم بالكالسيوم	1 فنجان	200 جم كالسيوم
4. عصير برتقال مدعم بالكالسيوم	1 فنجان	340 جم كالسيوم
5. بروكلى طازج	1 فنجان	90 جم كالسيوم
6. برتقال	1 ثمرة	50 جم كالسيوم
7. تونة علب	علبة	10 جم كالسيوم
8. خس أخضر	نصف فنجان	10 جم كالسيوم