



**„Niech Twoje jedzenie
będzie lekiem”**

Hipokrates (460-370 p.n.e.)



Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

*„Twoje jedzenie może być
albo bezpiecznym i silnym lekiem
albo powolną trucizną”
Hipokrates*



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Podczas tej sesji omówię interwencje żywieniowe w leczeniu schorzeń spektrum autyzmu (ang. Autism Spectrum Disorder, ASD)

- Dieta bez glutenu, kazeiny i soi
- Określ „TAK” i „NIE” dla wielu produktów żywnościowych
- Epidemia otyłości u dzieci
- Inna problematyczna żywność



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

PACJENCI ZE SCHORZENIAMI SPEKTRUM AUTYZMU SĄ Z GRUNTU ŹLE ODŻYWIANI I INTOKSYKOWANI

DR MA. JESUS CLAVERA (HISZPANIA)



Dlatego leczenie biomedyczne ma na celu detoksykację, regenerację wszystkich zajętych narządów i systemów; zapewnia właściwe odżywianie, umożliwiające prawidłowy rozwój



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



MIERZYMYSIĘ Z NOWYMI WYZWANIAMIS

- ◉ Epidemia otyłości u dzieci i jej wpływ na zdrowie
- ◉ Nadmiar przetworzonej żywności pochodzącej z organizmów modyfikowanych genetycznie, duża ilość dodatków, barwników i sztucznych aromatów.
- ◉ Nasze warzywa są produkowane na polach, które pozbawione są składników odżywczych, za to są pełne pestycydów. Łańcuchy pokarmowe obejmują coraz więcej zwierząt i roślin i zawierają ogromną ilość zanieczyszczeń i toksyn
- ◉ Genetycznie modyfikowana żywność indukuje nowe białka, co powoduje rozwój nowych nietolerancji i alergii pokarmowych
- ◉ Istotna grupa osób ze schorzeniami spektrum autyzmu ma upośledzony układ detoksykacji organizmu



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ROZPOCZNIJMY OD PROBLEMATYCZNEJ ŻYWNOŚCI



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Pamiętajmy o przyczynach stosowania diety bez glutenu, kazeiny i soi

- Kinivnsberg, A et al. *Dietary Intervention in Autistic Syndromes. Brain Dysfunction 3: 315-327,1990.*
- Reichelt K et al. *Gluten, milk proteins and autism: dietary intervention effects on behavior and peptide secretion. Journal of*
- Shattock P et al. *Role of neuropeptides in autism and their relationships with classical neurotransmitters. Brain Dysfunction 3: 328-345,1990*
- Cade et al. *The effect of dialysis and diet on schizophrenia. In: Psychiatry: A World Perspective. Volume 3. Stefanis et al, editors. Elsevier Science Publishers. Pgs 494-500,1990*
- Reichelt KL., Ekrem J., Scott H.Ñ *Gluten, milk proteins and autism: Dietary Interventions effect on behavior*

DUŻA GRUPA OSÓB Z AUTYZMEM LUB ADHD NIE POTRAFI TRAWIĆ BIAŁKA MLEKA (KAZEINY) ORAZ PSZENICY (GLUTENU), CO POWODUJE POWSTAWANIE POŚREDNICH PEPTYDÓW O AKTYWNOŚCI OPIOIDÓW. PEPTYDY TE ZMIENIAJĄ ZACHOWANIE I PROCESY UCZENIA



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



TEORIA PEPTYDÓW OPIATOWYCH

- Nieprawidłowe poziomy peptydów (części białek, które nie uległy całkowitemu strawieniu), pochodzących z glutenu i kazeiny stwierdzono w moczu dzieci z autyzmem. Gdy przez dwa lata stosowano dietę eliminującą gluten i kazeinę, stwierdzono poprawę i regresję objawów choroby.
- Reichelt, KL et al. "Childhood autism: a complex disorder. Biological Psychiatry, 21:1279-1290, 1986
- Reichelt, KL et al. "probable etiology and possible treatment of childhood autism. Brain Dysfunction, 1991; 4:308-319

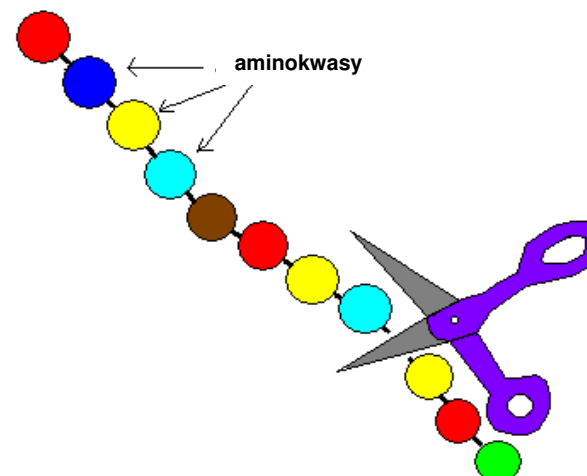


"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Jakie to peptydy?

- Produkty pośrednie
- Białka, które nie uległy całkowitemu strawieniu do aminokwasów
- Białko przypomina sznur pereł, a aminokwasy są perłami



Kazeina



Kazeomorfina

Gluten



Gluteomorfina



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



INNE NIEPOŻĄDANE EFEKTY TYCH POKARMÓW

Badania naukowe sugerują, że stan zapalny jelit jest w większości wywołany przez gluten, kazeinę i soję.

Nie jest to „alergia” z tradycyjnej perspektywy, ale odpowiedź zapalna komórek T

Badanie prowadzone przez dr Jyonouchi z Uniwersytetu Minnesota wykazało, że 75% dzieci ze schorzeniami spektrum autyzmu prezentuje reakcję komórek T na pewne pokarmy

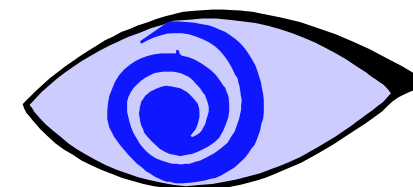
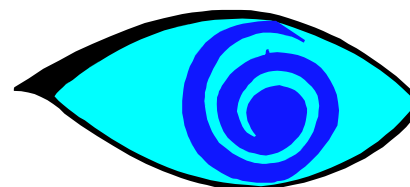
Jyoouchi H. et al., “Proinflammatory and regulatory cytokine production associated with innate and adaptative immune responses in children with ASD and developmental regression.” J. Neuroimmunol 2001 Nov 1;120 (1-2): 170-9



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

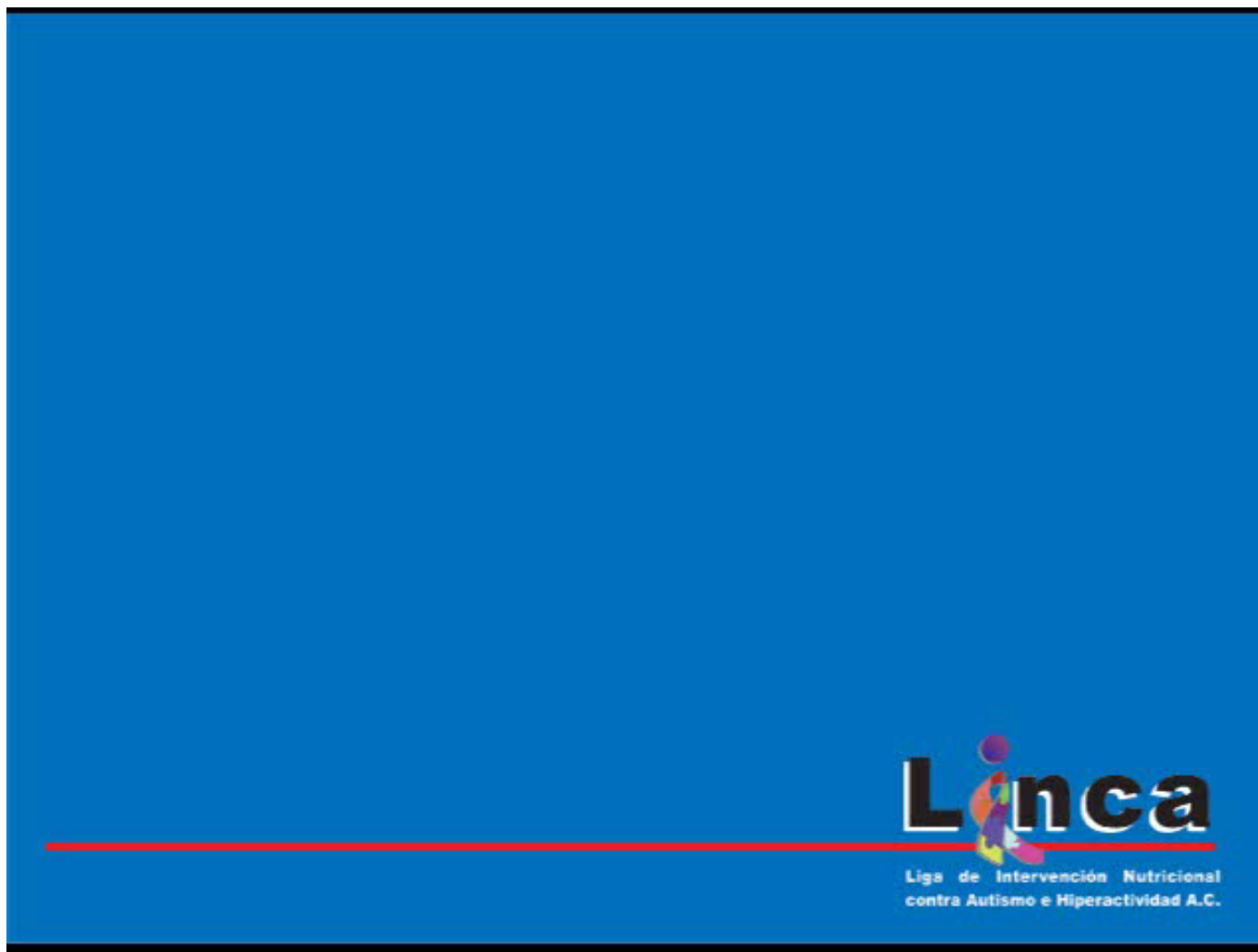
Dotknięte jest 5 zmysłów



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Grupo Piloto (MEKSYK)



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

TEST NA OBECNOŚĆ PEPTYDÓW W MOCZU



The Great Plains Laboratory, Inc.

William Shaw, Ph.D., Director 11813 W. 77 Street, Lenexa KS 66214 Tel: 913-341-8949 Fax: 913-341-6207

Núm. del paciente
Nombre del paciente
Edad del paciente
Sexo del paciente

Nombre del médico
Fecha de muestra
Hora de muestra
Fecha del informe

Prueba de niveles de péptidos urinarios

Péptidos	Péptido ng/ml	Creatinina mg/dl	Proporción*	Proporción normal	
Caseomorfin (Leche)	333	43	7.74	<.95	A
Gluteomorfin (Trigo)	309	43	7.19	<.95	A

* Los resultados indican niveles de creatinina, niveles de péptidos, la proporción entre ambos y la proporción normal. Creatinina es un compuesto que indica la dilución urinaria, la función de cual es la corrección de las variaciones en niveles de líquido consumido antes de obtención de muestra. La proporción entre los niveles de péptidos y creatinina es la indicación más exacta de la concentración de péptidos en la muestra.

Si los niveles de *proporción* están elevados (indicados con letra A), se recomienda la eliminación completa de productos de gluten y/o caseína. Si los resultados de péptidos son normales, se recomienda efectuar la prueba de alergias IgG para descartar la posibilidad de alergias a productos con trigo y/o lácteos. Si los resultados de ambas pruebas son normales, el individuo probablemente podrá tolerar productos de leche y trigo, pero se recomienda la dieta "de ensayo" sin estos productos durante un mes.



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



NABIAŁ - DLACZEGO NIE SPOŻYWAĆ?



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

PEDIATRICS. 2010 SEP;126(3):E583-90. DOI: 10.1542/PEDS.2009-3079. EPUB 2010 AUG 9.
PUBERTAL ASSESSMENT METHOD AND BASELINE CHARACTERISTICS IN A MIXED LONGITUDINAL STUDY OF GIRLS.
BIRO FM, GALVEZ MP, GREENSPAN LC, SUCCOP PA, VANGEEPURAM N, PINNEY SM, TEITELBAUM S, WINDHAM GC, KUSHI LH, WOLFF MS
SOURCE
CINCINNATI CHILDREN'S HOSPITAL MEDICAL CENTER, ADOLESCENT MEDICINE (ML 4000), AND DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL HEALTH, UNIVERSITY OF CINCINNATI **COLLEGE OF MEDICINE, 3333 BURNET AVE, CINCINNATI, OH 45229-3039, USA. FRANK.BIRO@CCHMC.ORG**

- W tym badaniu, prowadzonym w różnych miejscach, wśród badaczy panowała zasadnicza zgoda dotycząca początku okresu pokwitania. Odsetek dziewcząt, u których stwierdzono rozwój piersi w wieku 7 i 8 lat, szczególnie wśród dziewcząt rasy białej, jest wyższy niż zgłaszany w badaniach dziewcząt urodzonych 10-30 lat wcześniej.



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



CO POWODUJE TĘ WCZESNĄ DOJRZAŁOŚĆ PŁCIOWĄ U DZIEWCZĄT?

Naukowcy podawali szereg wyjaśnień, podkreślając znaczenie kombinacji następujących czynników, które powodują nadmiar estrogenu

- ◉ Rosnąca ilość pestycydów w roślinach uprawnych (działanie estrogenne)
- ◉ Otyłość, ponieważ estrogen jest deponowany w tkance tłuszczowej
- ◉ Hormony zawarte w mleku i mięsie
- ◉ Ftalany w plastikach i kosmetykach (działanie estrogenne)



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



CO POWODUJE PRZEDWCZESNE POKWITANIE U DZIEWCZĄT?

Od lat pięćdziesiątych XX wieku Administracja ds. Żywności i Leków (ang. Food and Drug Administration, FDA) zatwierdziła stosowanie u bydła i owiec szeregu sterydowych leków hormonalnych, w tym naturalnego estrogenu, progesteronu, testosteronu i ich syntetycznych wersji BST. Leki te przyspieszają tempo wzrostu zwierząt, zwiększają skuteczność przekształcania ich pożywienia na mięso oraz odsetek beztłuszczowej masy w ich mięsie. Jednakże BST podwyższa poziom hormonu IGF-1, który jest związany z rozwojem raka jelita grubego, sutka i stercza.

Smith GD, Gunnell D, Holly J (2000). «Cancer and insulin-like growth factor-I. *British Medical Journal* **321**: pp. 847–8. doi10.1136/bmj.321.7265.847



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



BEZ GLUTENU

Stwierdzany w:

PSZENICY, ŻYCIE, JĘCZMIENIU,
OWSIE, PSZENŻYCIE, ORKISZU

Herbatniki, pizza, ciasta, chleb,
panierka, ciastka, przekąski
barowe, płatki zbożowe,
paczkowane chrupki,
składniki wielu
przetworzonych produktów
spożywczych, suplementy
i ukryte źródła.



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

W SZCZEGÓLNOŚCI NIE DLA PSZENICY – ?



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

SZKODLIWY WPŁYW PSZENICY

- ◉ Eksytoksyeczność i potencjalne uszkodzenie neuronów z powodu peptydów opioidowych pochodzących z glutenu
- ◉ Cała pszenica jest genetycznie modyfikowana od lat osiemdziesiątych i obecnie posiada wyższy indeks glikemiczny (79)
- ◉ Na początku lat osiemdziesiątych Międzynarodowe Centrum ds. Ulepszeń Kukurydzy i Pszenicy (ang. International Maize and Wheat Improvement Center, IMWIC), próbując zwalczyć na świecie głód, opracowało program, w ramach którego tworzone hybrydy z genetycznymi modyfikacjami pszenicy, które były zasadniczo różne od jej przodków.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



SZKODLIWY WPŁYW PSZENICY

- ◉ Dr Borlaug, otrzymał tytuł „ojca zielonej rewolucji” oraz pokojową nagrodę Nobla za prace na hybrydyzacjami i genetycznymi zmianami pszenicy. „Nowe” odmiany pszenicy charakteryzowały się ogromnymi zmianami genetycznymi, nie przeprowadzono z nimi testów bezpieczeństwa u ludzi. Obecnie przed usunięciem roślin GM takie testy są konieczne. Hybrydyzacje trwają nadal, obecnie Uniwersytet w Waszyngtonie pracuje nad nowymi odmianami pszenicy, odpornymi na globalne ocieplenie.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

SZKODLIWY WPŁYW PSZENICY

- Pszenica zawiera 70% złożonych węglowodanów, 10 do 15% białka, zaś resztę stanowi tłuszcz. Jednakże cukry te są dużo łatwiej przekształcane w glukozę niż inne odmiany skrobi, np. pochodzącej z fasoli czy ziemniaków. To powoduje, że ich indeks glikemiczny jest wyższy niż zwykłego cukru, sacharozy.



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Dr Guy Daynes

Bread and Tears—Naughtiness, Depression and Fits Due to Wheat Sensitivity. Proc R Soc Med 1956

Después de estudiar 40 casos similares, llegó a la formular lo que él llamó “Síndrome pre celíaco”

“Niños en edades de 1 a 5 años, después de una infección aguda, como gastroenteritis, sarampión u otras, se volvían muy inquietos, irritables, negativos y agresivos; su sueño era intranquilo, despertando varias veces durante la noche con gritos. Su abdomen se distendía y sus deposiciones eran voluminosas, pálidas y fétidas.

Si no eran tratados, algunas veces los síntomas mejoraban por sí mismos, pero en algunos casos, se presentaban alteraciones convulsivas del tipo petit mal. “He puesto a estos niños en una dieta libre de gluten y los síntomas desaparecen rápidamente en unos cuantos días...”



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

SCHIZOFRENIA

„Istotne dowody wskazują, że najpotężniejszą przyczyną schizofrenii jest wrodzona niezdolność do trawienia i przekształcania pewnych białek, szczególnie glutenu zawartego w niektórych produktach zbożowych”

Dr. FC Cohen. The Biological basis Of Schizophrenia. Hemmings Ed MTP Press, London 1980

„W przypadku osób z celiakią występuje trzy razy większe prawdopodobieństwo zachorowania na schizofrenię niż w przypadku osób z populacji ogólnej”.

*John´s Hopkins University´s Bloomberg School of Public Health 2004,
Chart review of 7997 Danish inpatient records*



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

DLACZEGO NIE SPOŻYWAĆ?



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

PROBLEMY Z SOJĄ

- ◉ Ostatnie badania dowiodły, że w soi także tworzą się peptydy opiatowe: sojmorfina
- ◉ Większość soi jest genetycznie modyfikowana i rośnie na polach, na których używa się glifosaty, np. pestycydy sprzyjające produkcji fitoestrogenu
- ◉ Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyczne ostrzegało pacjentów w 2003 roku o szkodliwości formuł zawierających soję; zaleca się unikanie jej stosowania w pierwszych 6 miesiącach życia, kiedy dziecko jest podatne na zagrożenia, aby nie dopuścić do zaburzeń gospodarki hormonalnej oraz aby uniknąć nadwrażliwości i alergii.
- ◉ Zbyt duża ilość soi opóźnia dojrzewanie płciowe u chłopców i wywołuje przedwczesne pokwitanie u dziewcząt



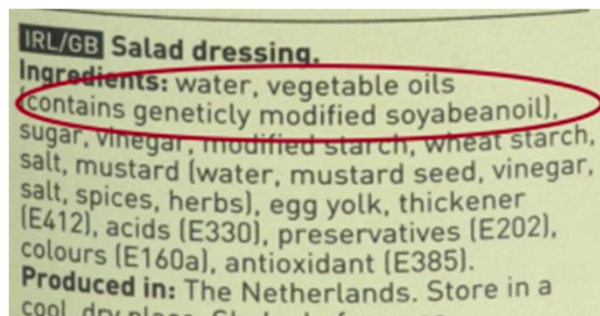
"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

PROBLEM Z WYKORZYSTYWANIEM SOI

- ◉ Soja zawiera wysokie poziomy manganu, który w tych ilościach jest potencjalnie toksyczny
- ◉ Zawiera chemiczne składniki goitrogenne (wołotwórcze), które blokują syntezę hormonów tarczycy
- ◉ Fitoestrogeny w swym działaniu przypominają estrogeny
- ◉ Według „Centrum Zasobów Astmy i Alergii” (ang. Asthma and Allergy Resource Center) osoby z alergią na orzechy ziemne mogą w 40% krzyżowo reagować na alergogeny składnik soi



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ESTROGEN JEST WSZĘDZIE

Plastiki zawierają szereg składników chemicznych przypominających estrogen, które łatwo się uwalniają, skażając żywność i napoje.

Dwa najlepiej zbadane rodzaje związków chemicznych w tej grupie to bisfenol A (BPA) i ftalany

BPA działa jak syntetyczny estrogen (hormon żeński), podczas gdy ftalany są związane ze zmniejszeniem poziomu testosteronu (hormonu męskiego) u niemowląt i dorosłych, powodując zmiany rozwojowe w mózgu mężczyzn, wady narządów płciowych oraz nieprawidłowości metaboliczne.

BPA jest typowo spotykany w większości sztywnych plastikowych produktów i pojemników (jak również wyściółki puszek), zaś ftalany są typowym składnikiem plastików bardziej miękkich i giętkich.

Dwa powyższe związki chemiczne są jednymi z najbardziej rozpowszechnionych związków „niszczących cechy płci” (ang. „gender-bender”), jakie znamy. BPA na przykład wykrywano u 90% nowo narodzonych dzieci, które przebadano.

Źródło: Dr Mercola,



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

KONSEKWENCJE

- ◉ Namiar substancji estrogennych oraz substancji niszczących hormony tworzy problemy na wszystkich poziomach.
 - ◉ W ostatnich 50 latach jakość nasienia obniżyła się o 50% zarówno pod względem ilości plemników, jak i ich jakości
 - ◉ Efekty feminizujące u zwierząt i mężczyzn
 - ◉ Mniejsze organy rozrodcze u mężczyzn
-
- ◉ “Male infertility and other reproductive problems in men” Environmental Health, March 17, 2002
 - ◉ “Declines in sperm counts: Largest analysis ever confirms earlier findings” Northwest coalition for alternatives to pesticides, NACP, fall 2000: 20 (3)7



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

ORGANIZMY MODYFIKOWANE GENETYCZNIE (ANG. GENETICALLY MODIFIED ORGANISMS, GMO'S)

Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) organizmy modyfikowane genetycznie to „organizmy, w których materiał genetyczny (DNA) został zmodyfikowany w sposób, który nie mógł zajść w sposób naturalny”.

- ◉ Są szeroko wykorzystywane w przetworzonej żywności
- ◉ najczęściej stosowane:
- ◉ burak cukrowy 95%
- ◉ soja (ziarno) 93%
- ◉ bawełna (olej z nasion bawełny) 78% 75%
- ◉ rzepak i kukurydza 70%
- ◉ papaja 50%



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ORGANIZMY MODYFIKOWANE GENETYCZNIE

Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) organizmy modyfikowane genetycznie to „organizmy w których materiał genetyczny (DNA) został zmodyfikowany w sposób, który nie mógł zajść w sposób naturalny”.

- Są szeroko wykorzystywane w przetworzonej żywności
- najczęściej stosowane:
- burak cukrowy 95%
- soja (ziarno) 93%
- bawełna (olej z nasion bawełny) 78% 75%
- rzepak i kukurydza 70%
- papaja 50%



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

CO NIE POWINNO NALEŻEĆ DO W CERTYFIKOWANEJ ŻYWNOSCI ORGANICZNEJ

- Syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy
- Sztuczne barwniki, szczególnie żółty 5 i czerwony 40
- Aspartam lub inne sztuczne słodziki
- Sztuczne składniki
- Sztuczny hormon wzrostu
- Organizmy modyfikowane genetycznie
- Wysokie poziomy pestycydów
- („Różowy szlam”; od tłum. przemielona masa wołowa)

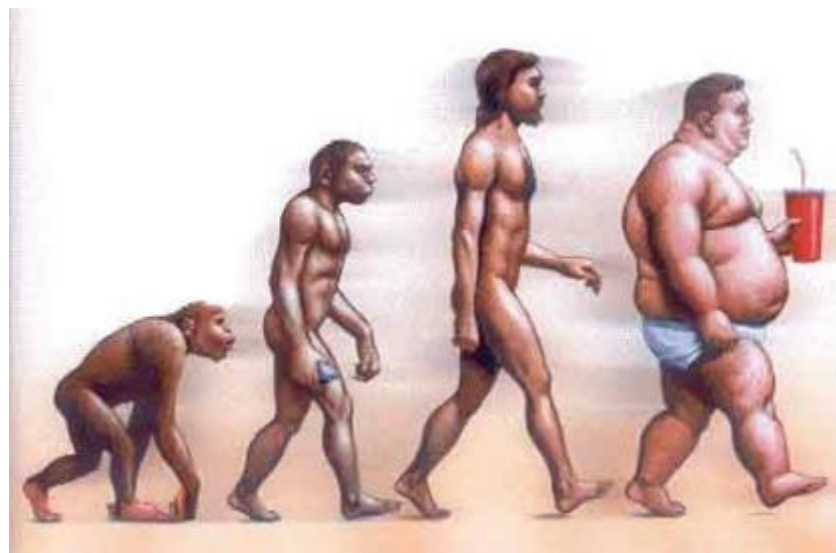


“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Generacja z nadwagą



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Dlaczego Dawid
zdecydował się
na powrót z USA
do Włoch?



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Z powodu
nadmiaru
fast foodu!



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

DOTARLI TAKŻE DO AFRYKI...



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

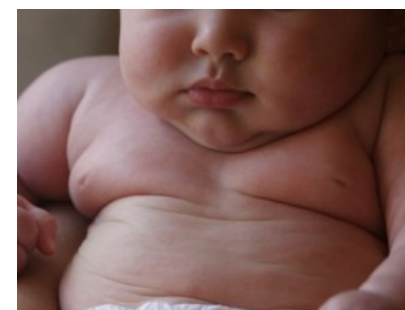
Otyłość u dzieci

Otyłość u dzieci i nastolatków staje się głównym problemem zdrowotnym na całym świecie.

Nadwagę (w tym otyłość) stwierdza się u 15,4% polskich dzieci, a otyłość u 3,6%

ŹRÓDŁOŚ

ODDZIAŁ ENDOKRYNOLOGII DZIECIĘCEJ, ŚLĄSKI
UNIwersytet Medyczny, Medyków 16, 40 752 KATOWICE,
POLSKA. ETENDERA@SLAM.KATOWICE.PL



"Let your food be your medicine"

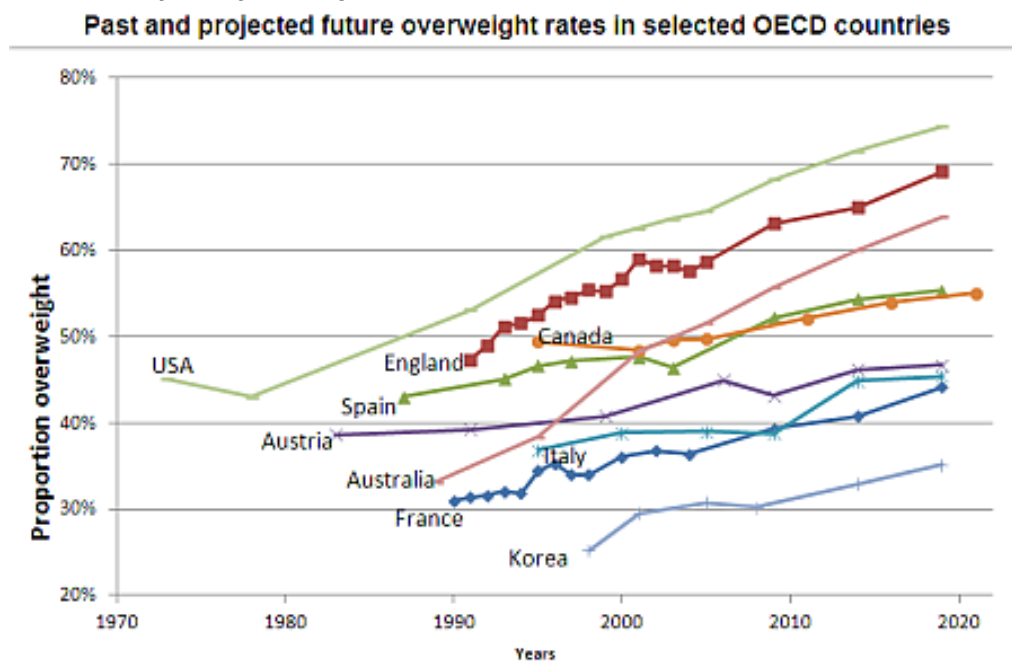
Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Epidemia otyłości dzieci na świecie

Sassi, F. et al. (2009), "The Obesity Epidemic: Analysis of Past and Projected Future Trends in Selected OECD Countries", OECD Health Working Papers, No. 45, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/225215402672>

Wskaźniki nadwagi w przeszłości i przyszłości w
wybranych krajach OECD



Organizacja Kooperacji Ekonomicznej i Rozwoju



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Otyłość u dzieci

ABY RZĄD FEDERALNY OSIAGNĄŁ CELE
OBEJMUJĄCE REDUKCJĘ WSKAŹNIKÓW
OTYŁOŚCI DO 2020 ROKU, DZIECI W STANACH
ZJEDNOCZONYCH POWINNY MIEĆ
WYELIMINOWANE 64 KALORIE DZIENNIE.
WYLICZYŁA TO GRUPA NAUKOWCÓW
I OPUBLIKOWAŁA W CZASOPIŚMIE:
JOURNAL OF PREVENTIVE MEDICINE
SCIENCE DAILY (APR. 10, 2012)

*Światowa Organizacja Zdrowia. Otyłość, Zapobieganie
i leczenie globalnej epidemii. Raport z konsultacji
WHA na temat otyłości.*

Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia; 1998



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

PRZYCZYNY NADWAGI W AUTYZMIE

- 1. Przyczyna fizyczna

U osób ze schorzeniami spektrum autyzmu podwzgórze nie pracuje w prawidłowy sposób. W rezultacie dziecko ze schorzeniem spektrum autyzmu (ASD) traci zdolność rozpoznawania, kiedy jest najedzone, co prowadzi do przejadania. Podwzgórze jest częścią mózgu, która reguluje przyjmowanie pokarmu i uczucie sytości.

- 2. Strategia stawienia czoła autyzmowi

Niektóre dzieci z autyzmem wykazują tendencję do przejadania się, co jest strategią radzenia sobie z chorobą. Dzieci z ASD zwykle borykają się z różnymi źródłami stresu, np. dysfunkcją sensoryczną (czuciową), problemami z komunikacją i interakcjami społecznymi.

W sytuacji nadmiaru stresu lub niskiej samooceny mogą sięgać po jedzenie, aby poczuć ulgę.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

PRZYCZYNY NADWAGI W AUTYZMIE



3. Obsesja

Dzieci z ASD mogą wykazywać także zachowania obsesyjno-kompulsywne, które skupiają ich zainteresowanie na pewnych kwestiach. W autyzmie może to dotyczyć spożywania pokarmu. Prowadzi to do przejadania się i przybierania na wadze.

4. Zmysły

Dzieci i dorośli z ASD mogą wykazywać dysfunkcję integracji sensorycznej. Stan ten ma wpływ na to, jak ludzie adaptują się do różnych bodźców zmysłowych. Zgodnie z tym dzieci z autyzmem mogą postrzegać jedzenie jako coś, co oferuje satysfakcję sensoryczną, co przyczynia się do przejadania i tycia. Ponieważ dzieci autystyczne są bardziej podatne na nadwagę, bardzo ważny jest nadzór nad prawidłową dietą. Utrzymanie odpowiedniej masy ciała zapobiega innymi potencjalnym powikłaniami autyzmu.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

NIEBEZPIECZNY CYKL OTYŁOŚCI W DZIECIŃSTWIE

Astma, cukrzyca, choroba układu mięśniowo-szkieletowego uniemożliwiają ćwiczenia i powodują depresję i niską samoocenę

Otyły dorosły

Ciężko otyłe dziecko

Dodatkowe 20-50 funtów – ćwiczenie niekomfortowe i bolesne

Umiarkowanie otyłe dziecko

Healthy Child

Obese Adult

Asthma, Diabetes, & Musculoskeletal Disease Prevent Exercise and Bring On Depression & Low Esteem

Coronary Artery Disease
Diabetes
Pulmonary disease
High medical bills
Mortality

The Vicious Cycle Of Childhood Obesity

Severely Obese Child

Mildly Obese Child

Moderately Obese Child

TELEWIZJA, GRY WIDEO, POKARMY BOGATE W TŁUSZCZE, CHIPSY, CUKIERKI

Łagodnie otyłe dziecko

Nie jestem dobry w sporcie, zbyt ciężko mi wchodzić po schodach

Dodatkowe 10 funtów hamuje ruchy



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

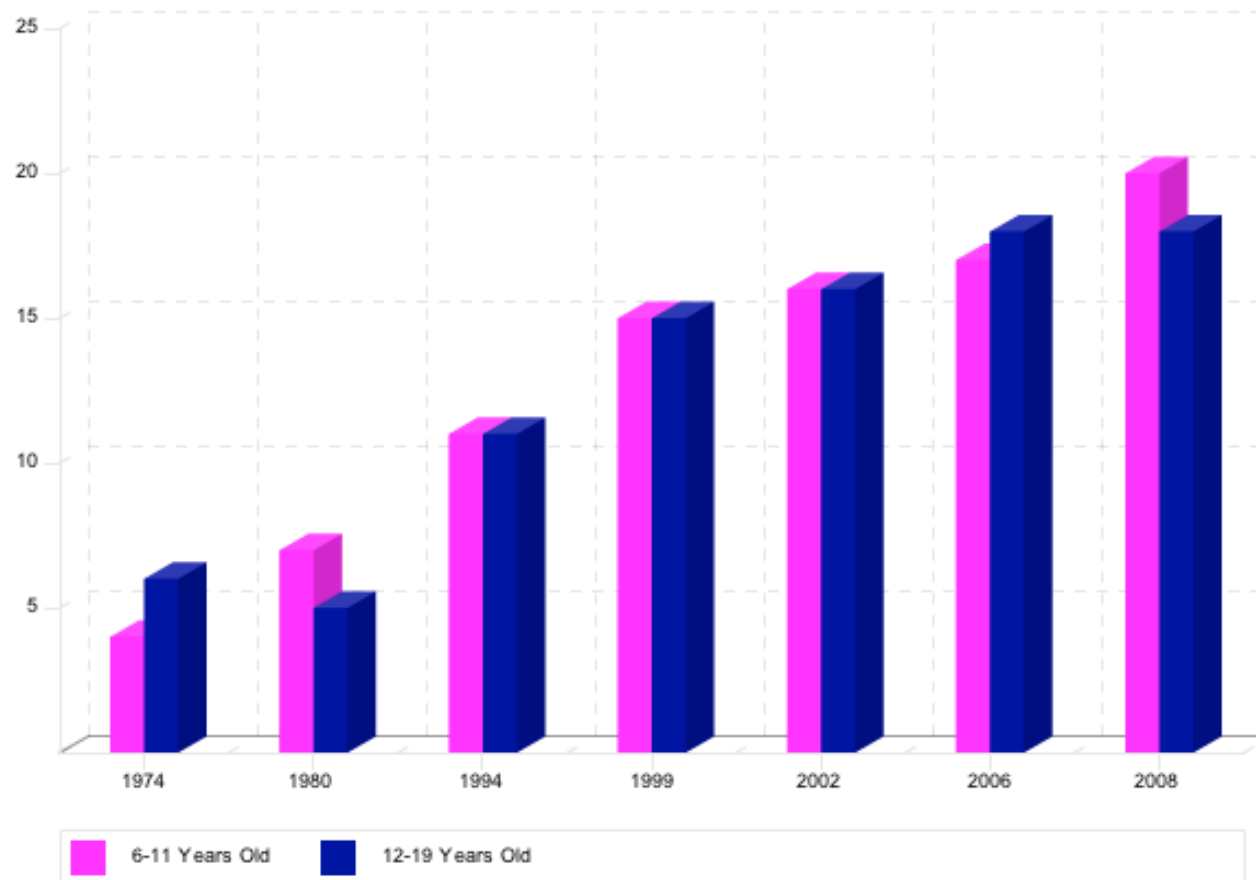
Linca

Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



chart by amCharts.com

Percentage of U.S. Children Who Are Obese



Source: Centers for Disease Control



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

NIE DLA SODY SZCZEGÓLNIE JEŚLI JEST ZAWARTA W DIECIE!

- ◉ Według Departamentu Rolnictwa spożycie napojów bezalkoholowych wzrosło w ostatnich 50 latach o 500%. Nie ma powodu, dla którego dzieci powinny pić napoje gazowane. Ani jednego, w ogóle, zero! Nie ma przeprosić. Pozbycie się sody z diety jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na odzyskanie zdrowia w populacji cierpiącej na określone choroby.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

PROGRAM 5-2-1-0!

ROZWIĄZANIE, KTÓRE PODPOWIADA AMERYKAŃSKA
AKADEMIA PEDIATRII W USA

5 posiłków na dzień zawierających warzywa i owoce
(większość powinny stanowić warzywa).

2 godzinny dziennie to maksymalny czas przed
ekranem – w szczególności telewizyjnym.

1 godzina aktywności fizycznej na dzień.

0 napojów słodzonych
wszystkie dzieci z łatwością odniosą korzyść z tego
programu.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

CHODZENIE JEST NAJLEPSZYM LEKIEM CZŁOWIEKA

HIPOKRATES



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

¡NIE! SZTUCZNYM SŁODZIKOM



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

SZTUCZNE SŁODZIKI

ASPARTAM

- ◉ Aspartam jest syntetycznym związkiem chemicznym, złożonym z trzech składników – dwóch aminokwasów i wiązania metyloestrowego. Aminokwasy to kwas asparaginowy i fenyloalanina, dwa częste składniki wielu pokarmów, które są zwykle bezpieczne w spożyciu, ale ich odsetek w słodzikach zamiast wynosić 4-5 (jak naturalnie występuje w białku mięsa, jaj i ryb) w słodziku wynosi 50% dla fenyloalaniny i 40% dla kwasu asparaginowego w połączeniu z 10% alkoholu metylowego (trucizna)
- ◉ Jest to ogromna ilość tych aminokwasów, nie stwierdzana powszechnie w naturze. Wynikiem takiej chemicznej kombinacji jest słodka neurotoksyna, która pobudza w toksyczny sposób, a w połączeniu z glutaminianem jednosodowym daje bardzo niebezpieczny efekt synergii, działający szczególnie na neurony.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

SZTUCZNE SŁODZIKI

SUKRALOZA

- ◉ Jest to związek chemiczny stworzony w laboratorium. Zawiera 3 cząsteczki chloru, który dołączono do cząsteczki sacharozy (cukru stołowego). Są one połączone wiązaniem kowalencyjnym, a nasz organizm nie jest w stanie rozerwać tego wiązania, ponieważ nie został stworzony do spożywania sztucznych pokarmów!
- ◉ Jednak część sacharozy jest metabolizowana i magazynowana w organizmie. Badania u zwierząt z wykorzystaniem sukralozy wykazały: spadek liczby czerwonych krwinek, wzrost niepłodności wskutek niekorzystnego wpływu na produkcję nasienia. Uszkodzenie mózgu przy wyższych dawkach. Powiększenie i zwapnienie nerek.



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

NATURALNE SŁODZIKI

STEWIA I KSYLITOL



- Stewia:

Roślina wykorzystywana w Ameryce Południowej od wieków, a w Japonii od kilku dekad. Wyjątkowo słodka, używa się jej w bardzo małych ilościach

- Ksylitol:

Mniej słodki niż cukier, ale dostarcza mniej kalorii. Jest bezpieczny, ale może powodować wzdęcia, jeśli jest spożywany w dużych ilościach



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

NATURALNE SŁODZIKI

OSTRZEŻENIA

Należy pamiętać, że wszystkie słodziki mogą być składnikiem odżywczym flory dysbiotycznej

◉ Miód:

Jako monosachryd łatwiej się wchłania i wymaga minimalnego procesu trawienia. Dlatego nie pozostaje w jelicie i jest wykorzystywany przez mikroorganizmy.

◉ Fruktaza:

Obecna w owocach i w cukrze stołowym (sacharozie), który zawiera 50% glukozy i 50% fruktozy. Nadmiar fruktozy może być szkodliwy, dlatego należy unikać syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

SYROP KUKURYDZIANY O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI FRUKTOZY

- ◉ Zawiera go większość napojów bezalkoholowych i przetworzonej żywności.
- ◉ Zawiera wyższy odsetek fruktozy, która jest metabolizowana przez organizm (wątrobę) raczej w tłuszcz niż inny cukier
- ◉ „Blokuje” system kontroli apetytu poprzez niewłaściwą stymulację wydzielania insuliny, która z kolei nie powoduje supresji greliny - „hormony głodu” i nie stymuluje leptyny ; „hormonu sytości”, co razem powoduje zwiększony apetyt i rozwój insulinooporności = CUKRZYCY



“Let your food be your medicine”

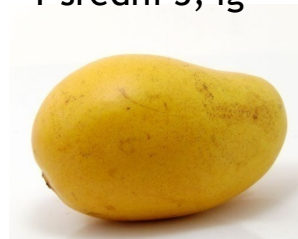
Leticia Dominguez-Shaw DDS.

NIEKTÓRE REKOMENDACJE DOTYCZĄCE FRUKTOZY

- Fruktoza jest naturalnym cukrem, który spożywany oszczędnie jest zdrowy i lekkostrawny. Rekomendowane spożycie wynosi 25 gramów na dzień.



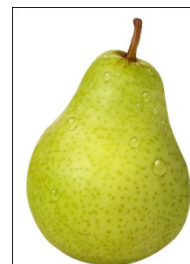
1 średni 3,4g



1 mango 16 g



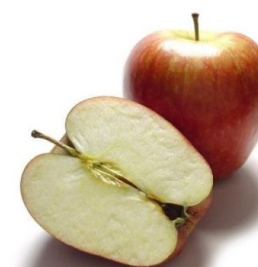
Suszone figi 1 kubek 23g



1 średnia 11,8g



1/4 kubka 12g



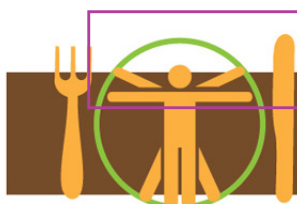
Średnie jabłko 9,5

Gramy fruktozy

"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Lınca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



ZAKAZANE POKARMY W DIECIE

PRODUKTY NABIAŁOWE

Mleko
Masło
Ser
Jogurt/kefir
Śmietana (lody, kwaśna
śmietana)
Kazeina/Kazeinian
Serwatka
Mleko w proszku,
odtłuszczone/maślanka
Mleko kozie/owcze/innych
ssaków



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Niektóre źródła nabiału

Wypieki
Spaghetti
bolognese

Rosół

Cukierki

Konserwy

Ciastka

Guma do życia

Rosół z kurczaka

Krem z warzyw

Sosy (dressingi)

Margaryna

Kraszone
ziemniaki

Budyń

Sosy

Jajecznica

Ser sojowy

Tuńczyk (w
puszce)



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



ZAKAZANE POKARMY W DIECIE GLUTEN

Pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
semolina, pszenżyto.

Soja: nasiona, mleko, tofu, miso, tamari,
itp.

Słód, maltodekstryna pochodząca z tych
zbóż.

Bulion z kurczaka, glutaminan
jednosodowy, sztuczne barwniki i
aromaty.

Redukowane cukry rafinowane



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Niektóre źródła glutenu

Piwo	Mąka	„Skrobia”
Otręby	Mąka Graham	Teriyaki
Drożdże piwne	Kamut	Pszenżyto
Kasza pszenna	Makaron	TVP
Płatki zbożowe	Semolina	Ziarno
Kuskus	Sos sojowy	pszenicy
Durum	Orkisz	Kiełki pszenicy



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ZAKAZANE POKARMY W DIECIE SZTUCZNE SŁODZIKI

Sacharyna (Sweet 'N Low,
SugarTwin)

Aspartam (NutraSweet, Equal)

Sukraloza (Splenda)

Cyklaminian sodu (cola zero)

Acesulfam potasu (Sweet One,
Sunett)

Neotame (produkty NutraSweet,
adaptacja aspartamu)



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

DOZWOLONE POKARMY W DIECIE

Kukurydza, ryż, amarantus, kassawa, sorgo

Fasola, soczewica, fasola fava, ciecierzycyca.

Substytuty mleka krowiego (ziemniaki, ryż, migdały, orzechy laskowe, nasiona konopi)

Ziemniaki, słodkie ziemniaki.

Kakao (sprawdzić alergię) lub karob (proszek z chleba Świętojańskiego).

Jaja, majonez.

Białe i czerwone mięso; ryby i owoce morza w ograniczonej ilości.

Warzywa i owoce.

Orzechy i nasiona.

Stewia, Ksylitol, Miód, Syrop klonowy



W czerwonej żywności która może stanowić pożywienie dla drożdży

“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ROZPOCZĘCIE STOSOWANIA DIETY

Można rozpocząć od eliminacji jednego z pokarmów zawartych w każdym posiłku poprzez włączenie substytutu, aby uzyskać lepszą akceptację ze strony dziecka.

Najpierw wyeliminować mleko. Po kilku tygodniach wyeliminować cały nabiał, a potem gluten i soję.

Usunąć z rodzinnej spiżarni, aby wyeliminować możliwe źródło naruszenia diety

Czytać starannie i ze zrozumieniem skład produktów spożywczych

- W przypadku braku pewności zadzwonić do producenta
- Nie ufać, dopóki nie będzie absolutnie pewny, że rozumiesz sytuację

Poinformuj, że na początku może wystąpić zespół odstawienia wskutek przerwania efektu opiodowego

Zaangażuj całą rodzinę (rodzeństwo, dziadków, wujostwo)

Pozostać na 100% diecie przez co najmniej 6 miesięcy, zapisując co zostało spożyte każdego dnia i jakie zmiany w zachowaniu zaobserwowałeś

“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



NAJWAŻNIEJSZE JEST ZNALEZIENIU SUBSTYTUTU

- ◉ *Mleko*: ziemniaki, migdały, ryż, orzechy laskowe lub substytuty nabiału z kokosa.
- ◉ *Chleb i wypieki*: stosować inne zboża.
- ◉ *Źródło wapnia*: stosować suplementy.
- ◉ Inne źródła białek.



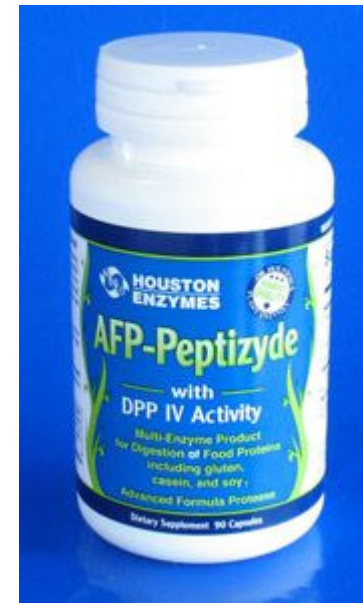
"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



NARUSZENIE DIETY CO ZROBIĆ PRZY BŁĘDZIE:

- ◉ Podać dodatkowe enzymy
- ◉ Podać benadryl lub inny lek przeciwhistaminowy
- ◉ Alka Seltzer Gold
- ◉ Pomocny może być węgiel aktywowany
- ◉ Unikać powtórek



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

ENZYMY TRAWIENNE

Enzymy trawienne, aby strawić
białka, tłuszcze, cukry

Peptyazy z DPP IV, aby pomóc
z trawieniem peptydów przy błędzie
dietetycznym, ale NIE zamiast diety

Dawka dostosowana bardziej
do ilości spożytego pokarmu
niż do wieku dziecka



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Jak dieta może pomóc?

Zatrzymanie uszkodzenia mózgu!



Shattock P et al. Role of neuropeptides in autism and their relationships with classical neurotransmitters. Brain Dysfunction 3: 328-345, 1990

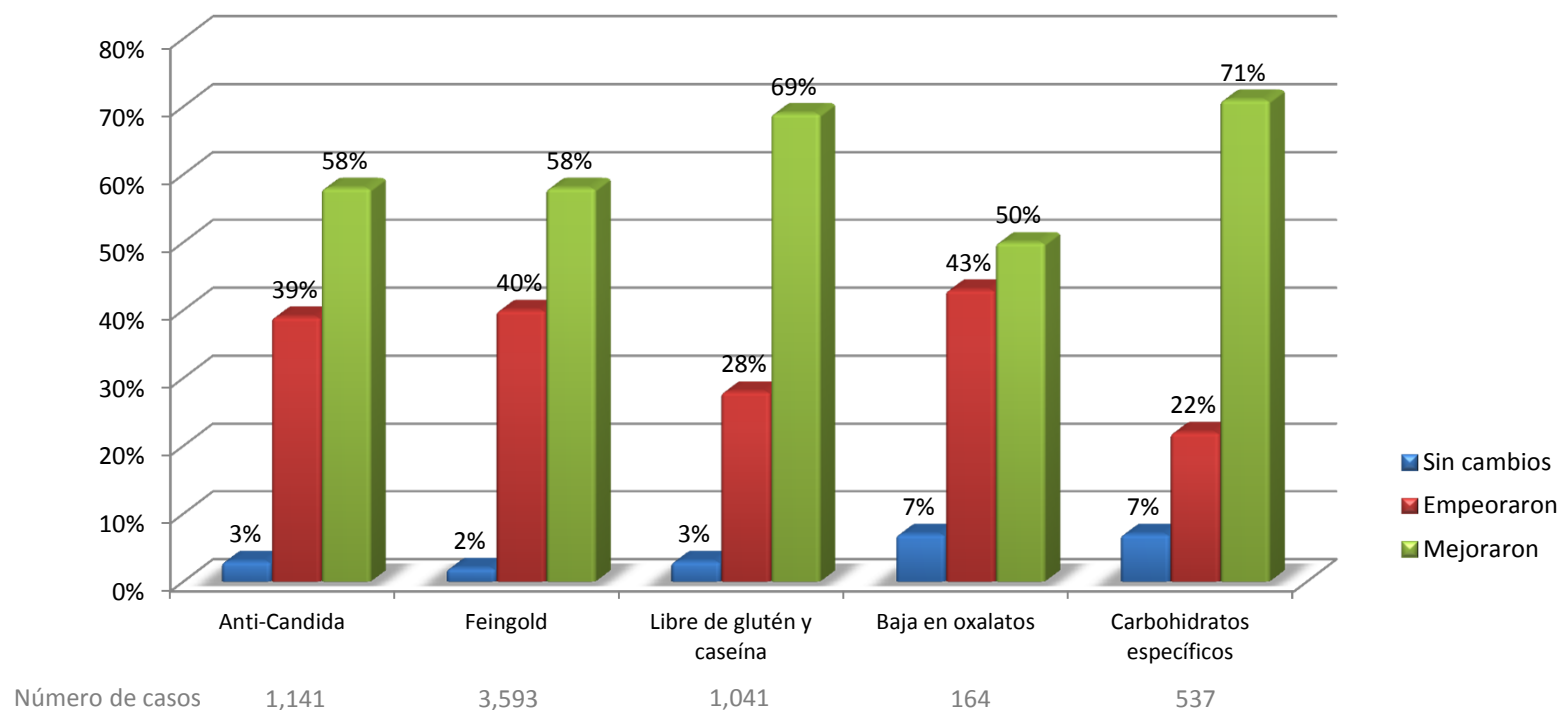


“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



WPŁYW NA ZACHOWANIE DZIECI Z AUTYZMEM PRZY STOSOWANIU RÓŻNYCH DIET



Fuente: "Autism Research Institute" (Instituto de Investigación del Autismo), Marzo 2009



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.



PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKIEJKOLWIEK DIETY USTALIĆ ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

- ◉ Wiek 2-6 lat: 1.600 kalorii na dzień
- ◉ Wiek 6-12 lat: 2.200 kalorii na dzień
- ◉ Dorastające dziewczęta: 2.200 kalorii na dzień
- ◉ Dorastający chłopcy: 2.800 kalorii na dzień



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

DLaczego dieta może zawodzić?

- ◉ Brak zgody rodziców
- ◉ Szkoła nie wspiera rodziców
- ◉ Inni członkowie rodziny nie wspierają stosowania diety
- ◉ Ograniczony budżet
- ◉ Ukryte źródła glutenu lub kazeiny
- ◉ Inne nierozwiązane czynniki biomedyczne



"Let your food be your medicine"

Leticia Dominguez-Shaw DDS.

Linca
Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Dlaczego nie wszystkie dzieci osiągną takie same rezultaty?

- Zespół Retta
- Padaczka
- Zespół łamliwego chromosomu X
- Wrodzone defekty metabolizmu
- Polimorfizmy
- SLOS (Zespół Smith–Lemli–Opitz)



“Let your food be your medicine”

Leticia Dominguez-Shaw DDS.



DZIĘKUJĘ!

WWW.LINCA.ORG



Liga de Intervención Nutricional
contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Leticia Dominguez-Shaw DDS.