

TERAPEITISKA UZTURA STRATĒGIJAS UN UZTURA BAGĀTINĀTĀJU POTENCIĀLS AUTISKĀ SPEKTRA SIMPTOMU MAZINĀŠANĀ BĒRNIEM

Silvija Ābele¹, Lilian Tzivian², Laila Meija³, Valdis Folkmanis²

¹ *Bioloģijas fakultāte, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija*

² *Medicīnas fakultāte, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija*

³ *Sporta un uztura katedra, Rīgas Stradiņa Universitāte, Rīga, Latvija*

Ar autismu saprot attīstības traucējumus, kam ir raksturīgas problēmas integrēties sabiedrībā, ir komunikatīvie traucējumi un ierobežota un atkārtota uzvedība [1]. Autisma cēloņi, visticamāk, ir multifaktoriāli, kas nozīmē, ka tā attīstīšanos var veicināt ļoti dažādi faktori, tai skaitā ģenētiski, kas sasummējoties laikā, var izraisīt autismu. Katram bērnam un pieaugušajam autisms izpaužas ļoti individuāli, tieši tāpēc runā par autiskā spektra traucējumiem (AST), jo simptomi katram cilvēkam var atšķirties pēc izpausmju smaguma.

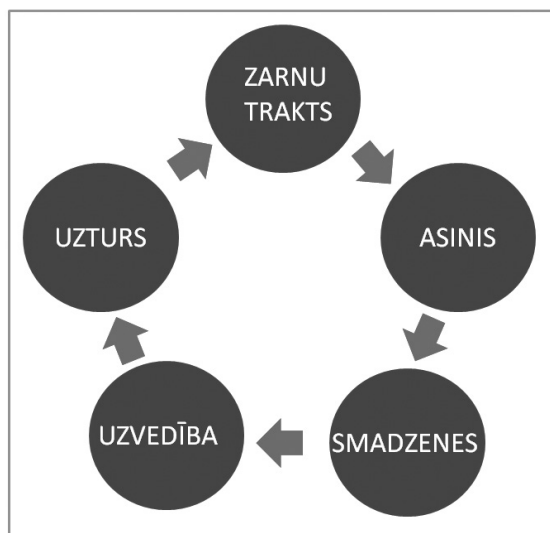
Saskaņā ar CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) 2014. g. datiem ASV viens no 68 bērniem ir ar autiskā spektra traucējumiem (viens no 42 zēniem un viena no 189 meitenēm) [2]. Visticamāk, Latvijā ar AST ir katrs simtais bērns, līdzīgi, kā tas ir citās Eiropas valstīs [3], tomēr pēc statistikas datiem Latvijā ar šādu diagnozi ir reģistrēti tikai 333 cilvēki, no kuriem 94 ir bērni. Visbiežāk autisms tiek konstatēts septiņu gadu vecumā, uzsākot skolas gaitas, kad bērns nespēj iekļauties mācību procesā [4].

Autiskā spektra sabiedrībā Latvijā daudz uzmanības tiek veltīts dažādu metožu meklēšanai un pielietošanai ar vadmotīvu “sadzīvot ar autismu”. Tādas terapijas kā reitterapija, delfinu terapija, darbs ar lo-gopēdu, Montesori pieeja, u. tml. noteikti nāk par labu bērna vispārējai

un mentālajai attīstībai, taču neviena no šīm pieejām nerisina autiskā spektra bērnu fiziskos un mentāli emocionālos simptomus – sāpes vēderā, sliktu miegu, aizcietējumus, izvēlību attiecībā uz ēdienu, gremošanas traucējumus, agresiju, uzmanības trūkumu, hiperaktivitāti u. c.

Vairumam bērnu ar AST gremošanas trakta darbība nav optimāla – šiem bērniem jāsadzīvo ar disbakteriozi, aizcietējumiem, caureju, vēdera sāpēm un vēdera uzpūšanos, kas ietekmē bērnu labsajūtu dienā un miega kvalitāti naktī [5].

Lielu daļu šo ar zarnu trakta darbību saistīto simptomu var risināt ar piemērotu terapeitisku uzturu. Tā kā gremošanas trakta simptomi ietekmē arī uzvedību, valodas attīstību, uzmanības noturību, spēju mācīties un citus mentāli kognitīvos rādītājus, tad, ieviešot izmaiņas ēdienkartē un uzlabojoties gremošanas trakta simptomiem, šiem bērniem var mazināties arī AST izpausme (attēls).



Attēls. Zarnu trakta – uzvedības cikls. Adaptēts no *Wasilewska, Klukowski, 2015* [5]

Terapeitiska uztura pieeja AST simptomu mazināšanai pasaulē jau tiek izmantota, parasti kombinācijā ar piemērotiem uztura bagātinātājiem un vitamīniem [6]. Biežāk lietotā ir bezglutēna un bezkazeīna jeb GF/CF (*Gluten-Free/Casein-Free*) diēta⁷.

2018. g. martā publicēts apjomīgs *J. Adams et al.* Pētījums [8], kurā 67 bērniem un pieaugušajiem ar AST gada garumā veikta uztura terapija (*gluten-free, casein-free, soy-free, GFCFSF*), kas papildināta ar uztura bagātinātājiem/vitamīniem. AST pētījuma grupai pēc noteikta protokola tika dotas omega-3 taukskābes, vitamīnu un mikroelementu komplekss, magnija sulfāta sāls vannas, karnitīns un gremošanas fermenti. Rezultāti ir pozitīvi un daudzsoļi, pētījumā iesaistītajiem bērniem un pieaugušajiem bija vērojams dažu autiskā spektra izpausmju samazinājums. Pētījumā tika secināts:

- veselīga uztura ieteikumi, apvienoti ar vitamīniem/uztura bagātinātājiem, ir drošs un efektīvs veids, kā uzlabot autisma simptomus [9];
- bērniem uzlabojās inteliģences koeficients un atbilstība vecuma attīstības normām;
- bērniem uzlabojās gremošanas trakta simptomi;
- AST simptomi uzlabojās arī pieaugušajiem.

Mūsu plānotajā LU Medicīnas fakultātes pētījumā paredzēts pielietot retāk lietotu uztura plānu AST simptomu mazināšanai – zema ogļhidrātu satura jeb SCD/GAPS (*Specific Carbohydrate Diet* [10] / *Gut and Psychology Syndrome* [11]) uztura terapiju, to papildinot ar individuāli piemeklētiem vitamīniem/uztura bagātinātājiem. [12]

Pētījuma mērķis ir demonstrēt, ka ar terapeitisku uzturu, papildinātu ar piemērotiem vitamīniem/uztura bagātinātājiem, AST bērniem var palīdzēt uzlabot gremošanas trakta veselību, kā rezultātā viņiem var mazināties dažas autiskā spektra izpausmes.

SCD/GAPS ir medicīniski pamatots terapeitisks uzturs gremošanas trakta sakārtošanai. SCD/GAPS dzīvesveids iesaka no uztura izslēgt specifiskus (ne visus) ogļhidrātus, jo īpaši, cieti saturošos graudus un dārzeņus, cukuru un visus produktus, kas to satur, kā arī pārstrādātu pienu un tā produktus. Lai gremošanas traktu dziedējošie procesi noritētu efektīvāk, uzturā jāiekļauj buljoni, zupas, probiotiskie produkti, labie tauki. Minētās zema ogļhidrātu satura diētas primāri ir uztura stratēģijas gremošanas trakta sakārtošanai, kas ilgākā periodā ļauj mazināt arī AST izpausmes. Līdz šim SCD/GAPS terapeitiskais uzturs nav ticis piemērots AST bērniem Latvijā.

Plānotais LU gadījuma-kontroles pētījums ietvers 30–40 bērnus (vecums 2–18 gadi) ar AST, kuriem tiks piemērots SCD/GAPS uzturs,

un tikpat lielu kontroles grupu, kas turpinās ierasto uzturu bez jebkādām izmaiņām. Pētījumam paredzētais laiks ir 4 mēneši.

Pētījuma sākumā, vidū (pēc 2 mēnešiem) un beigās (pēc 4 mēnešiem) tiks izvērtēti šādi AST bērnu simptomi: aizcietējumi, caureja, vēdera sāpes, vēdera pūšanās, fēču smaka, hiperaktivitāte, agresija, uzmanības noturība, acu kontakts, valodas uztvere, runas uzlabošanās, stereotipiskās darbības, miega kvalitāte, sociālā interakcija, ikdienas prasmes, sensorās maņas u. c.

Par pētījuma rezultātiem tiks ziņots nākamajā konferencē.

References

1. Autism Spectrum Disorder. (2013). In: American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. American Psychiatric Publishing.
2. <https://www.autismspeaks.org/what-autism/prevalence>.
3. <https://tvplay.skaties.lv/parraides/engeli-par-latviju> (39. minūte).
4. <https://skaties.lv/zinas/latvija/sabiedriba/liene-dambina-beidzot-mes-varam-runat-par-autismu-atklati/>.
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5683266/>.
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6091020/>.
7. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-017-1483-2>.
8. <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/3/369>.
9. <https://nourishinghope.com/autism-symptoms-improve-with-better-diet-and-nutrition-1-year-study-concludes/>.
10. Gottschall, E. (1994). Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet.
11. Campbell-McBride, N. (2010). Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia, Medinform Publishing, UK.
12. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10803-018-3704-9>.