

SP nr 280

Grudzień 2025 Numer 30

SPECOPORADNIK



**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego**

Żywnienie dzieci w autyzmie

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) wiążą się ze specyficznymi nawykami żywieniowymi (np. wybiórczością pokarmową) oraz problemami ze strony przewodu pokarmowego. Dzieci z ASD mają więcej problemów z jedzeniem niż ich typowo rozwijający się rówieśnicy. Zwracają większą uwagę na kolor czy teksturę produktów. Często u dzieci autystycznych obserwuje się preferencje przekąsek, przetworzonej żywności, produktów bogatych w skrobię, a także awersję do warzyw, owoców i produktów mlecznych, czyli posiłki, które ułatwiają wypróżnianie. Prowadzi to do monotonnego i sztywnego schematu żywienia, a także bardzo ograniczonego jadłospisu, co skutkuje niską podażą błonnika.

Według badań 80% dzieci z ASD w porównaniu do 30% dzieci zdrowych, wykazuje zaburzenia ze strony układu pokarmowego. Najczęściej odnotowywane symptomy to: nadmierna produkcja gazów jelitowych (60,3%), bolesność brzucha (37,95%), wzdęcia (37,95%), biegunka (27,6%), odbijania powietrza (25,0%), oznaki refluku żołądkowo-przełykowego (15,5%) oraz zaparcia (9,5%). W tym samym badaniu refluksowe zapalenia błony śluzowej przełyku opisano u 69% w grupie 36 dzieci chorujących na autyzm. Powszecznym zjawiskiem jest bu-

dzenie się ze snu z krzykiem oraz łzami w oczach – w ten sposób dzieci manifestują dolegliwości spowodowane refluksem. Chorzy na autyzm bardzo często zmagają się z naprzemiennie występującymi biegunkami oraz zaparciami. Zaparcia trwają często do 10-14 dni i charakteryzują się opornością na podejmowane działania im zapobiegające.

Dieta

Istnieje wiele rodzajów diet czy grup produktów zalecanych dzieciom z autyzmem czy też takich, które poleca się wykluczyć. Wybór konkretnego sposobu odżywiania jest w dużej mierze uzależniony od indywidualnych potrzeb oraz różnego rodzaju przeciwwskazań wynikających m.in. z alergii pokarmowych, dlatego też wprowadzenie zmian warto skonsultować ze specjalistą.

Najpopularniejszą dietą stosowaną u dzieci z autyzmem jest **dieta bezglutenowa i bezmleczna**, polegająca na wykluczeniu produktów zawierających gluten, kazeinę i gliadynę,



jednak przed wprowadzeniem diety bezglutenowej warto wykonać badania w kierunku celiakii, gdyż dieta ta może charakteryzować się zbyt niską wartością odżywczą.

Kolejną proponowaną dietą dla dzieci autystycznych jest **dieta specyficznych węglowodanów (SCD)**, która opiera się na założeniu istnienia uszkodzeń na powierzchni jelit, które wpływają na zmniejszenie skuteczności enzymów trawiennych, co w konsekwencji może prowadzić do stanów zapalnych i powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Z diety należy wyeliminować produkty zawierające gluten, zbożowe i mączne, a także disacharydy i polisacharydy.

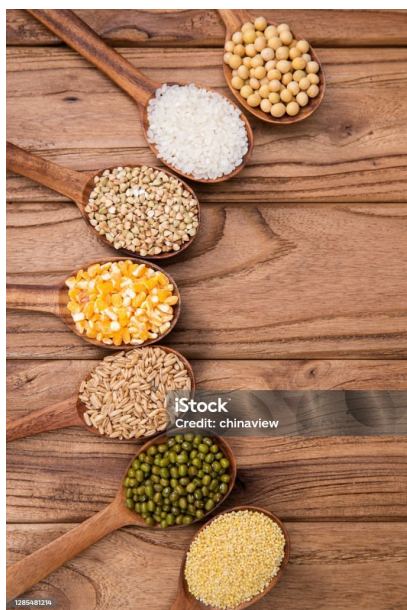


Poleca się wyeliminować z diety **cukier (słodczyce, napoje słodzące, soki owocowe) oraz przetworzoną żywność (parówki, fast foody chipsy itp.)**, bowiem te grupy produktów sprzyjają rozwojowi szkodliwych drobnoustrojów, m.in. grzybów Candidia. Niektóre problemy z zachowaniem, które łączą się z nadmiernym wzrostem candida albicans to: dezorientacja, nadaktywność,

krótki czas koncentracji, letarg, nerwowość, agresja. Możliwe problemy ze zdrowiem to: bóle głowy, bóle żołądka, zaparcia, bóle spowodowane gazami, zmęczenie, depresja. Te problemy często występują silniej w wilgotne i/ lub deszczowe dni.

Czego unikać?

- żywność wysokoprzetworzona zawiera sztuczne barwniki i konserwanty, które mogą nasilić objawy behawioralne
- barwniki spożywcze, przede wszystkim sztuczne mogą powodować wystąpienie nadpobudliwości, problemy oddechowe, wypryski skórne, zaburzenia snu i objawy żołądkowo-jelitowe
- słodczyce, które mogą powodować nadpobudliwość u dzieci
- wysokofruktozowy syrop kukurydziany i syrop glukozowo-fruktozowy, po-



nieważ kukurydza powoduje przyrost masy ciała i zaburza produkcję insuliny

- produkty glutenowe mogą pogłębiać symptomy autyzmu

Czy warto stosować suplementację?

Dzieci autystyczne ze względu na fakt zapalenia śluzówki jelita powinny być suplementowane witaminą D3, C, witaminami z grupy B, szczególnie B6 w połączeniu z magnezem, a także cynkiem, enzymami oraz kwasami omega-3.

Kluczową rolę odgrywa tu prawidłowo zbilansowana dieta z uwzględnieniem preferencji żywieniowych dziecka. Suplementacja szczególnie zalecana w początkowym okresie działań terapeutycznych (do 2 lat), wówczas staramy się uzyskać równowagę biologiczną, biochemiczną i hormonalną ustroju.

Najczęściej stosowane suplementy wśród rodziców dzieci autystycznych to: probiotyki, kwasy omega-3, witamina B6 i melatonina, która prawdopodobnie jako jedyna redukuje behawioralne symptomy choroby.

Suplementacja witaminy A może łagodzić objawy autyzmu. Takie suplementy jak kwas foliowy, melatonina, l-karnityna czy sulforafan mogą łagodzić wybrane objawy autyzmu, m.in. poprawiały sen, komunikację i funkcjonowanie społeczne.

Źródła:

<https://dietetycy.org.pl/spektrum-zaburzen-autystycznych-asd-zalecenia-zywienia/>

<https://ppm.edu.pl/docstore/download.seam?>

<http://ktastargard.szkolnastrona.pl/index.php?c=page&id=81>

Opracowała:

Agnieszka Świdorska

nauczyciel terapii pedagogicznej i terapii sensorycznej



Redaktor Specoporadnika
Beata Łosiowska