FAS FOOD

NUTRIČNÁ INTERVENCIA PRE DETI S FASD

Poznámka autora: Pozor! Nič v tomto článku neberte ako lekársku radu. Článok slúži ako návod, ktorý môžete nasledovať po konzultácii s vaším lekárom. Veríme, že niektoré z uvedených informácií dovedú Vaše dieťa k lepšiemu životu.

Úvod

Chceli by sme priblížiť jednotlivé kroky, ku ktorým sa dopracovali rodičia detí s FASD a považujú ich za užitočné. Ide o bezgluténovú a bezkazeínovú diétu (GFCF Diet), ale aj iné opatrenia, ktoré podporujú zdravý tráviaci trakt – vstrebávanie dôležitých živín a ich plnohodnotné využitie pre organizmus, identifikáciu alergií a intolerancií, vitamínovú terapiu a terapiu s vysokými dávkami vitamínov a dôležitosť esenciálnych mastných kyselín.

BEZGLUTÉNOVÁ A BEZKAZEÍNOVÁ DIÉTA

(The gluten free casien free diet – GFCF)

V GFCF diéte musia byť produkty obsahujúce glutén, alebo kazeín striktne vylúčené z jedálnička!

Prečo sú glutén a kazeín problém?

Existujú pri najmenšom 2 jasné dôvody. V prvom rade, pre niektoré deti je glutén natoľko toxický, že to môžeme porovnať s celiakiou, kŕčmi, hnačkou, či zápchou, nevoľnosťou a taktiež nízkou absorpciou nutrientov z jedla. Tieto deti prejavujú známky podvýživy, rovnako ako nafúknutého brucha, majú chudé ruky a nohy, vyrážkovitú kožu a pod.

Druhý dôvod je pre niektorých ľudí omnoho šokujúcejší. Proteíny glutén a kazeín nie sú pre niektorých ľudí kompletne stráviteľné. Trávenie prebieha v dvoch etapách, a to v žalúdku, kde žalúdočné tráviace šťavy (hlavne pepsín) rozložia mliečne (kazeín) a pšeničné (glutén) proteíny na malé fragmenty nazývané peptidy. Je to normálny proces prebiehajúci v každom ľudskom organizme pri dostatočnom množstve žalúdočných kyselín. Peptidy ďalej vchádzajú do tenkého čreva (druhá etapa), kde na nich pôsobia pankreatické šťavy. Nakoniec sa dostávajú k črevnej stene kde s nachádzajú klky a mali by sa rozložiť na enzýmy – peptidázy. Ide o štádium, ktoré niektorým ľuďom chýba. Peptidy sa ďalej nerozložia a dostávajú sa cez črevnú stenu do krvného toku a následne do mozgu, kde vyvolávajú ópiovú aktivitu, ktorú môžeme prirovnať k morfínu! Ľudia s týmto problémom sú vlastne závislí na z gluténu derivovaných peptidov (nazývaných gluténové exorfíny – gluteomorfíny ináč gliadinomorfíny) a z kazeínu derivovaných peptidov (známych ako kazeínové exorfíny alebo kazomorfíny). Deti pod vplyvom opioidov môžu cítiť bolesť a taktiež sa môžu zdať omámené. Ako odznieva „dávka“ peptidov, deti sa dostávajú do stavu, ktorý pripomína stav narkomana. Ich správanie je agitované, alebo agresívne. Pamätajte, že tento problém s opioidnými peptidmi nie je rovnaká diagnóza ako celiakia. Deťom s týmto problémom tak môžu výsledky na celiakiu vyjsť ako negatívne. Pomôcť ešte môže laboratórny test na peptidy v moči, alebo pozorovanie reakcie na koži u dieťaťa, ktoré môžu poukázať na peptidovú alergickú reakciu.

Diéta sa stretáva s kritikou, pretože jej aplikácia na deti s FASD nie je podložená jednoznačnými štúdiami (diéta sa bežne predpisuje pacientom so schizofréniou, autizmom, či včasnou demenciou). **Avšak rodičia detí s FASD uvádzajú, že u každého dieťaťa, ktoré vyskúšalo tento druh diéty, nastalo výrazné zlepšenie**. Treba však upozorniť, že trvá istý

čas, kým sa výsledky dostavia. Doktorka Reichletová, odborníčka na diétu uvádza, že u niektorých ľudí trvá až 7 mesiacov, kým sa ich telo kompletne zbaví všetkých zvyškov gluténu a kazeínu. Výskyt opioidálnych peptidov sa dá jednoducho zmerať vo vzorke moču laboratórnym testom. Treba pamätať, že GFCF diéta nie je nebezpečná a tak je len na vás, aby ste sami posúdili, či vášmu dieťaťu pomáha, alebo nie. Dôležité je vytrvať a nerobiť unáhlené závery.

Glutén – lepok je látka nachádzajúca sa v obilných bielkovinách – zomleté obilné jadro. Vyskytuje sa v pšenici, žite, jačmeni. Diskutabilný ostáva ovos, u ktorého záleží na spracovaní. Vzhľadom k tomu, že je väčšinou spracovaný spolu s ostatnými uvedenými obilninami, býva považovaný skôr za nevhodný a býva rovnako vylučovaný. Súčasťou gluténu v pšenici sú dve bielkovinové časti, a to glutenín a gliadín, na ktorý môžu prehnane rovnako reagovať niektorí jedinci. V jačmeni je glutén zložený z gluteníu a hordeínu a v raži je to glutenín a sekalín.

Mlieko a kazeín – Zloženie mlieka je odlišné v závislosti na tom, od ktorého cicavca mlieko pochádza. V zásade sa mlieko skladá z vody, ďalej z mliečneho cukru – laktózy, ktorá sa ďalej skladá z glukózy a galaktózy. Ďalej sú to bielkoviny **kazeín** a srvátkové bielkoviny – laktalbium a laktoglobulín. Tiež obsahuje mliečny tuk a minerálne látky. Kazeín sa nachádza v mlieku všetkých cicavcov – a vo všetkých výrobkoch z nich vyrobených. GFCF diéta znamená vylúčenie živočíšneho mlieka v akejkoľvek podobe. Zakázané je mlieko, maslo, tvaroh, syry… Deriváty mlieka často obsahujú ďalšie výrobky ako napr. vysoko energetické produkty s označením, že obsahujú proteíny (bývajú to väčšinou mliečne proteíny), sójové syry, rastlinné maslá, čokolády, pečivo, torty, koláče, niektorý chlieb…

Ako veľmi treba bezgluténovú a bezkazeínovú diétu dodržiavať?

Diétu treba dodržiavať absolútne na 100 %. Iba jeden hryz chleba alebo koláča obsahujúci lepok môže spôsobiť zlú náladu u dieťaťa, plač alebo agresívne správanie.

Čo teda dieťa môže jesť?

Pokiaľ ide o zrná, môžete do jedálnička zaradiť ryžu, proso (pšeno), pohánku, amarant, cirok a quinou. Môžete kúpiť rôzne druhy bezgluténovej múky vyrobenej zo spomínaných zŕn. Taktiež sú vhodné múky, ako napr. mandľová, gaštanová, kokosová, hroznová. Môžete si napiecť alebo kúpiť aj bezgluténový chlieb alebo ryžový chlieb, ktorý je dobrou náhradou pre

klasický chlieb. Vyhľadajte obchod so zdravou výživou alebo potravinami pre celiatikov, pričom dávajte pozor na potraviny obsahujúce mlieko, ale aj cukor.

Pozor na hodnoty vápnika v krvi – budete potrebovať jeho náhradu z mlieka, ale aj na vitamín D, ktorý pomáha pri jeho ukladaní do kostnej hmoty. Tiež sa nesmie zabúdať na kyselinu listovú, vďaka ktorej sa vápnik lepšie absorbuje. Existujú rastlinné mlieka bežne dostupné v obchodoch so zdravou výživou. Ide napríklad o makové mlieko, ktoré údajne obsahuje až 12 krát viac vápnika ako klasické kravské mlieko. Ďalej sú bežné mandľové, orechové, sójové, ryžové, pšenové, quinouové či zemiakové mlieko. Všetky tieto rastlinné mlieka si môžete vyrobiť aj sami doma. Na internete nájdete návod ako na to. Rovnako bežne dostupné sú už dnes ryžové, sójové, mandľové pudingy, jogurty, zmrzliny a mnoho ďalšieho. Vápnik môžete získať aj konzumáciou samotného maku, ľanových semienok, lieskových orechov, pažítky, brokolice, pohánky, slnečnicových semiačok. Zaujímavosťou je, že najlepšie vstrebávanie vápnika je hlavne v podvečer a večer.

Dôležitou súčasťou pri dodržiavaní bezgluténovej a bezkazeínovej diéty je aj obmedzovanie cukrov – uhľohydrátov. Priveľa sladkých potravín zvyšuje počet kvasiniek v čreve (kmene candida, streptokoky, stafylokoky...), patogénnych baktérií a tým vstrebávanie dôležitých nutrientov. Malé množstvo je potrebné pre črevo, no premnoženie spôsobuje problémy pri trávení a vstrebávaní. Zistenie je veľmi jednoduché na testoch stolice. Žiaľ na Slovensku je toto testovanie veľmi obmedzené a nie všetci lekári to berú ako smerodajné, pretože to poukazuje na baktérie v priestoroch medzi stenami čriev, nie priamo v čreve, čo sa to dá u nás zistiť len biopsiou. Napriek tomu, že neexistuje presné diagnostikovanie, odporúča sa nahradiť klasický biely cukor medom, kokosovým cukrom, brezovým cukrom.

ZLEPŠENIE TRÁVENIA A CELKOVÉHO ZDRAVIA

FASD je viac ako „iba“ mozgové poškodenie. Občas sa zabúda na to, že prenatálna expozícia na alkohol nezasahuje iba mozog detí, ale aj ich tráviaci trakt, ako aj spôsob prijímania potravy (problémy so saním, žuvaním, či prehĺtaním). Najčastejšie problémy s trávením sú napríklad gastrický reflux, bolesť brucha, nafúknutie brucha po jedle, hnačka, nesmierne zapáchajúca stolica, nedostatok vitamínov, či chudobná absorpcia nutrientov. Pre zlepšenie vstrebávania z čreva je vhodné podávať probiotiká, ktoré pomáhajú doplniť poškodenú črevnú flóru. Vhodnými pokrmami sú práve fermentované jedlá obsahujúce prirodzené probiotiká (kyslá kapusta). Dôležité je uvedomiť si, že baktérie v tráviacej sústave zapájajú lymfatické tkanivo čreva a tak vytvárajú lymfocity a imunoglobulíny potrebné pre imunitný systém.

Odporúčajú sa tepelne upravované jedlá, ktoré sú ľahšie stráviteľné (rovnako ako u bábätiek). Mäso vždy dôkladne uvariť alebo upiecť. Vyhýbať sa surovinám ako fazuľa, či cibuľa, ktoré sú ťažko stráviteľné. Niektorí rodičia používajú šťavu z jabĺk a uvarené hrušky, či mrkvu. Tie uprednostňujú pred surovými formami. Biela ryža a Basmati ryža sú ľahšie stráviteľné ako hnedá ryža (znovu – myslite na to, čo jedia bábätká). Áno, je známe, že surová zelenina a ovocie, či hnedá ryža obsahujú viac vitamínov (aj to záleží od druhu), avšak ak má dieťa narušené trávenie, nevie z nich získať dané benefity.

Základom je dávať deťom všetko s mierou, aby sme napr. odšťavenými potravinami nespôsobili rozmnožovanie kvasiniek v tele. Ide o citlivosť a sledovanie i čo najmenšej reakcie dieťaťa, ktorá môže neskôr prerásť do závislostí.

Ak je to možné, najväčšie jedlo dňa doprajte dieťaťu v obedňajších hodinách, vtedy trávenie prebieha najlepšie. Na večeru mu doprajte menšiu porciu. Môžete napríklad na obed jesť mäso a zeleninu, na večeru polievku alebo GFCF chlieb.

Čo sa týka korenia, etnická kuchyňa používa mnoho druhov korenín, ktoré nechutia najlepšie, ale podporujú sekréciu tráviacich enzýmov. Odporúča sa minimalizácia, či eliminácia paprikového korenia. Avšak kurkuma, zázvor, kmín, aníz, fenikel zlepšujú stimuláciu enzýmov v črevách a pankrease. Ďalší z tipov rodičov je požuvať trochu feniklových semiačok a následne prehltnúť, alebo piť feniklový čaj. Pre deti je vhodný čaj z nepomletých semien anízu, feniklu a rasce (spolu uvariť v rovnakom pomere) s troškou citrónu. Pri nevoľnosti sa odporúča jesť kandizovaný zázvor. Zaujímavé recepty nájdete v rôznych knihách východnej kuchyne.

V rámci lepšieho trávenia u deti s FASD je vhodné v jedálničku obmedziť cukry. Deti si však vedia od neho odvyknúť, chce to však prácu. Môžete ho postupne vylučovať a nahrádzať priamou konzumáciou rôzneho druhu ovocia a zeleniny, pričom sa dodáva aj potrebná vláknina.

INTOLERANCIE A ALERGIE

Po niekoľkých mesiacoch po nasadení GFCF diéty budete vidieť zlepšenie v oblasti správania a emočnej stability. Napriek tomu môžete bádať príznaky ako epizódy plaču, červené uši, veľké kruhy pod očami, nevoľnosť v bruchu a pod. V tomto prípade sa odporúča viesť si jedálny denník, kde budete zapisovať, čo dieťa zjedlo a po ktorých jedlách sa dané príznaky objavili. Denník slúži na identifikáciu surovín, ktoré spôsobujú nežiaduce reakcie. Bohužiaľ

potravinové testy často neodhalia všetky alergie, resp. môžu zlyhať na viacerých úrovniach. Po prvé, môžu nesprávne identifikovať surovinu, často môže byť telo alergické iba na niektorý stopový prvok z danej suroviny. Po druhé, koža nemusí zareagovať ale črevo zareaguje. A po ďalšie, telo môže byť alergické na surovinu, na ktorú nebolo testované, alebo ešte nie je dostupné testovanie. Napríklad telo preukáže reakciu na niektorú surovú zeleninu, avšak nevadí mu táto zelenina varená.

VITAMÍNY A VYSOKO DÁVKOVÁ VITAMÍNOVÁ TERAPIA

Štúdie ukazujú, že ani mnoho zdravých ľudí neprijíma dennú odporúčanú dávku vitamínov. Pri deťoch s FASD existujú 3 rôzne dôvody, prečo treba ustrážiť denný príjem vitamínov. V prvom rade, tak ako sme už spomínali, deti s FASD nemajú natoľko vyvinutú absorpciu vitamínov do tela ako zdraví ľudia. Preto im nestačí bežné „zdravé“ stravovanie. Po druhé, tieto deti sú veľmi vyberavé a často nejedia zdravú stravu. Tretím dôvodom je, že stres, choroba, spánková deprivácia a niektorá medikácia spôsobuje ochudobnenie vitamínových zásob. A nakoniec, ľudia s rôznymi genetickými predispozíciami majú problémy s prijatím dennej dávky niektorého vitamínu.

U niektorých ľudí sa zvykne predpisovať vysoko dávková vitamínová terapia. Neznamená to, že jedia obrovské množstvá daného vitamínu – to by bolo nielen nepotrebné, ale aj nebezpečné (hlavne pozor pri predávkovaní vitamínom D a vitamínom A). Štúdie preukázali aj to, že nasadenie jedného alebo dvoch vitamínov vo vyšších dávkach podporuje aktivitu niektorých tráviacich enzýmov.

ESENCIÁLNE MASTNÉ KYSELINY

V našej diéte potrebujeme aj omega-6 a omega-3 mastné kyseliny (PUFA), ktoré ľudský organizmus nevie vytvoriť a je nútený ich prijímať z potravy. Najčastejšie ich nachádzame v rôznych olejoch (omega-6), či rybách (omega-3). Ľan a konope sú výnimkou, pretože tiež obsahujú omega-3 mastné kyseliny. Nenasýtené mastné kyseliny sú veľmi dôležité pre normálny rast buniek, metabolizmus tukov, činnosť mozgu i oči. Pamätajte, že rovnako ako pri vitamínoch, aj pri mastných kyselinách pri trávení u detí s FASD platí, že majú nižšiu absorpciu a preto ich treba často nahrádzať suplementmi.

Ako začať?

Ak vaše dieťa potrebuje GFCF diétu, alebo uvažujete o tom, že by ju mohlo potrebovať, teraz je najvhodnejší čas začať. Je lacná, bezpečná a má neuveriteľné výsledky. Budete o nej musieť informovať všetkých členov rodiny, rovnako školu a učiteľov, poprípade susedov, či priateľov, ktorých dieťa navštevuje. Často dieťaťu pomáha ak sa do diéty zapojí celá rodina. Pomáha mu to udržať kontrolu nad jedlom a nemožné sa stane možným. Bude to najlepší darček pre Vaše dieťa! Nemusíte radikálne meniť všetky vaše tradičné formy stravovania, stačí ak ich upravíte podľa GFCF. K diéte sa taktiež odporúča pridanie suplementov s niektorými vitamínmi a minerálmi. Asi do pol roka sa telo zbaví opioidných peptidov. V tomto čase môžete pozorovať nepriaznivé reakcie na niektoré druhy jedál – intoleranciu, či alergiu.

U mnohých ľudí, ktorí potrebujú a následne aplikujú GFCF diétu, nastanú dramatické výsledky. Pre tých, ktorí potrebujú B vitamín môže byť efekt rovnako príznačný. Vysoká dávková vitamínová terapia pomôže napríklad s vymiznutím tikov, tremorom rúk a pod., ale nepomôže vám s hyperaktívnym správaním. Tu pomáha práve GFCF diéta a diéta bez uhľohydrátov. Príklady z praxe rodičov detí s FASD ukazujú, že nič nie je účinnejšie ako spomínaná diéta, trpezlivosť a láska.

Existujú rôzne knihy a odborné články, ktoré popisujú iné druhy intervencií pre deti s FASD, ADHD, schizofréniou, či autizmom. Ide napríklad o senzorickú integráciu, masáže, výchovné poradenstvo, farmaceutickú liečbu a pod.

Pozitívom pre Vás rodičov môže byť vedomie, že zmenou vo výžive spolu s motorickým cvičením a trénovaním mozgu je možné ovplyvniť DNA detí a tak im zabezpečiť plnohodnotnejší život. Držíme palce.

ZDROJE

BLACK, D. 2002. *Nutritional Interventions for Children with FASD*. [online]. [cit: 2015-01-02]. Dostupné na internete: ‹http://come-over.to/FAS/FASDnutrition.htm›

POTRAVINOVÁ ALERGIE. *GFCF dieta – gluten free casein free diet.* [online]. [cit: 2015-01-02]. Dostupné na internete: ‹http://www.potravinova-alergie.info/clanek/gfcf-dieta.php›

PREKLAD : Petra Hotová

EDIT: Ľudmila Belinová