

Опыт диетотерапии в ЦЛП.

А.М. Тимофеева
Центр лечебной педагогики, Москва

Известно, что медикаментозная терапия достаточно опасна и вызывает частые осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, печени и всей системы пищеварения. Этим объясняется постоянный интерес к терапевтическим возможностям диет и специальных продуктов питания. В зарубежных публикациях сообщается о применении кетогенной диеты детям с судорожным синдромом, ее эффективность подтверждается многими авторами. К сожалению, до настоящего времени в литературе не описано длительных и постоянных наблюдений за состоянием здоровья детей, находящихся на кетогенной диете, отсутствуют данные о влиянии такой диеты на состояние печени, сердечно-сосудистой системы. В России изучение этой диеты только начинается. Вызывает интерес также информация о применении безглютеновой диеты при синдроме аутизма. Безглютеновые продукты можно, хотя и не без труда, найти в Москве и в Санкт-Петербурге, однако они доступны далеко не каждой семье. Нами разработана собственная диета, в которой используются продукты, доступные всем.

Основные принципы предлагаемой диеты:

I. Раздельное питание.

У больных детей, как правило, отмечается недостаток ферментов. В то же время известно, что при раздельном питании пища переваривается легче. Опыт показал, что даже при резком снижении ферментативной активности раздельное питание приводит к более эффективной утилизации пищи.

II. Стимуляция собственной ферментативной активности.

Известно, что натуральные соки стимулируют ферментативную активность, если принимать их в разведенном виде до еды. Раздельное питание на фоне стимуляции собственной ферментативной активности ребенка с помощью натуральных естественных соков приводит к исчезновению запоров, аллергических поражений кожи, улучшает аппетит, способствует нормализации работы всего пищеварительного тракта.

Отметим, что мы не рекомендовали бы принимать ферменты (креон и другие). Все ферменты изготовлены из животных белков других биологических видов. Введение в организм ребенка чужеродных белков вредно и может вызвать аллергию.

III. Позднее и очень осторожное введение в питание мяса и мясных продуктов для всех детей. Предпочтение должно отдаваться рыбным блюдам, содержащим в большом количестве фосфор.

Ребенка следует кормить не столько, сколько рекомендует повозрастная диета для здоровых, а столько, сколько он сможет переварить в режиме раздельного питания с помощью собственных ферментов, стимулируемых разведенными соками.

Приведу несколько примеров.

Пример №1. Работая в больнице, я наблюдала 3^x-летнюю девочку, которая ничего не ела. Девочка была из обеспеченной семьи. Ее положили в больницу для того, чтобы обследовать и исключить возможные заболевания. По распоряжению главного врача девочка была размещена в отдельной палате, а мне было дано задание разобраться в ее состоянии и понять, отчего она потеряла аппетит. Родители приносили из дома красную и черную икру, балык и другие подобные продукты, но девочка отказывалась от всего. Мне удалось убедить маму, чтобы она перестала предлагать деликатесы и приносила из дома только фрукты и соки, а кроме этого девочке

предлагалась обычное больничное питание. Через две недели она была выписана домой с отличным аппетитом.

Пример №2. Сейчас специалисты Центра наблюдают Машу Г., 1 г. 6 мес. Девочка страдает тяжелой гипотонией, отстает в развитии, как в физическом, так и в психоэмоциональном. У нее подозревается редко встречающееся генетическое поражение. Пищеварительная система не работает (запоры), прибавка в весе отсутствует. Мама – профессиональный врач – всерьез считает основным смыслом своей заботы о дочери накормить ее как можно больше. Каждый день девочка обязательно должна съесть бутерброд с икрой, 100 грамм творога, 100 грамм мяса и многие другие продукты. Для меня очевидно, что такое питание для девочки вредно и многие проблемы будут решены, как только удастся изменить характер ее питания. Но переубедить эту маму-врача очень трудно, поэтому ситуация меняется очень медленно.

Пример №3. Совместно с другими специалистами я наблюдаю Дашу 2,5 лет. Впервые я увидела ее в возрасте 1 месяца. Ребенок родился с почти не развитой корой головного мозга. Считали, что это следствие внутриутробной инфекции (вирус Herpes). Имеется резкое отставание физического и психоэмоционального развития. Несколько раз были судороги. Только сейчас девочка научилась держать голову и поднимать верхнюю часть грудной клетки. Создается впечатление, что она слышит. Глазами за предметами не следит. Нам не удалось достать для нее продукты без глютена. Но осторожное введение монодиеты с разведенными соками привело к положительным результатам: пищеварение вполне удовлетворительное, есть прибавка в весе. Проводятся также закаливающие процедуры, массаж и т.д.

Предпочтение при рекомендуемой нами диете отдается натуральным продуктам: кашам из цельного зерна (пшеницы, дикого риса, ячменя), а не зарубежным кашам быстрого приготовления. Соки мы также рекомендуем приготавливать из фруктов, а не давать детям готовые. Вместо сахара лучше использовать мед, можно вводить в питание толченые орехи, которые хорошо сочетаются с кашами. Мясо мы не советуем вводить до 1 года.

Летом рекомендуем использовать чернику (натошак), т.к. размятая черника – лучшая возможность пролечить детей, страдающих колитом и другими желудочно-кишечными заболеваниями, черника также предупреждает развитие близорукости у детей. Рекомендуем давать детям большое количество салатов, свежей зелени (петрушку, укроп). При приготовлении каш и салатов предпочтение следует отдавать растительным маслам. На зиму хорошо запастись ягодами, лучше природными (клюква, брусника и др.), а не выращенными в саду.

Что касается молочных продуктов, то мы не советуем давать детям йогурты, нескисающее молоко и другие ненатуральные продукты. Лучше использовать натуральную простоквашу, самим приготавливать творог из натурального молока. Если найти натуральное коровье или козье молоко трудно, то можно приготавливать каши на яблочных отварах, как рекомендовано в моей книжке «Беседы детского доктора» (Москва, ЦТСО «Теревинф», 1995 и 2000 (2-е издание, переработанное и дополненное)).

Сформулируем еще раз основную идею предлагаемой нами диеты: это натуральные продукты на фоне раздельного питания.