

## الحمية الغذائية عند ذوي اضطراب التوحد

### ( ما لها و ما عليها )

#### إعداد الدكتور: وليد فيصل العمر اختصاصي بالطب النفسي الطبيب المشرف في الجمعية السورية للتوحد

إن علاج طيف التوحد عملية طويلة المدى ومن أكبر التحديات , فعندما نجد أن فردا مصابا باضطراب التوحد و بدأ يخرج من الأعراض الموجودة لديه و بدأ بالتفاعل مع المحيط فهذا يعد إنجازا كبيرا .  
هناك الكثير من العلاجات المقترحة لمعالجة هذا الاضطراب منها السلوكية و منها الدوائية و منها العلاج بالحمية التي وجد أنها قد تكون أحد العلاجات المهمة لاضطراب التوحد , فكل هذه الانواع من العلاج يجب أن تتظافر معاً لتحسين نوعية الشخص المصاب قدر الامكان .  
هناك أنواع عديدة من الحميات التي اقترحت و التي أعطت بعض النتائج الهامة  
أول هذه الحميات و أهمها هي :

#### الحمية الغذائية الخالية من الكازيين والجلوتين

تكرر البحث فيها أكثر من مرة و آخرها كان عن طريق ستيفن جيلبيرغ 1988 حيث لاحظ وجود مستويات عالية من مواد شبيهة بالاندروفين في أدمغة الأشخاص التوحديين و بخاصة أولئك الذين لا يشعرون بالألم و الذين يمارسون إيذاء الذات . و بما أن الدماغ لا ينتج مثل هذه المقادير المرتفعة من مركبات الاندروفين فقد يكون سببها تحلل غير سليم لمواد الغلوتين و الكازين التي تمر الى الدماغ و تحدث تأثير المخدر .

في العام 1996 ظهرت فرضية في بريطانيا وبالتحديد في جامعة ساندرو لاندبان التوحد يمكن أن يكون ناتجا عن فعل **Peptides** ذات تكوين خارجي ويمكن لهذه الببتيدات أن تحدث تأثيرات افيونية طبيعية بالتأثير على مستقبلات المورفين مما يؤدي ذلك إلى تخفيف الألم مع نقص بإدراك المحيط و قلة الدافعية و الاستجابة , وتؤمن هذه الفرضية أن هذه الببتيدات تشق وتنتج من عدم اكتمال انحلال بعض الأطعمة وعلى وجه الخصوص الغلوتين من الدقيق (القمح) ومن بعض الحبوب الأخرى و الكازيين من الحليب أو منتجات الألبان .  
فالغلوتين و الكازين لا يتحللان جيدا عند ذوي التوحد (النظرية الاحداث تقول ان هؤلاء الأطفال لديهم عوز بأنزيمات معينة و ذلك لأسباب جينية تؤدي إلى عدم الهضم الجيد لهذه المواد ) فينتج عنها مواد قريبة من تأثير الأفيونات و تتراكم مما تؤدي الى اضرار بالجهاز العصبي و قد تتراكم بشكل كبير و تؤدي الى ما يسمى بالتسمم أو قد تتحول إلى مركبات مخدرة يدمن عليها الشخص لهذا قد يكون لدى البعض رغبة شديدة تشبه الوحل لتناول الأغذية الحاوية على هذه البروتينات فتجد الشخص لديه حب كبير للحليب و منتجاته أو القمح ومنتجاته .

#### ما هو الجلوتين Gluten :

الجلوتين أو الغروين باللغة العربية وهو البروتين الموجود في القمح أو الشعير والشوفان والجاودار (الشيلم) وهذا البروتين لزج يجعل الخبز مرنا على سبيل المثال و يمكن ازالته من الجسم خلال اسبوعين .

#### ما هو الكازيين Casein :

الكازيين أو الجبنين باللغة العربية هو البروتين الأساسي الموجود في الحليب الحيواني ومنتجات الألبان ويمثل الكازين في المجتمعات الحضرية أحد أكبر المكونات البروتينية في مختلف أطعمتنا و يوجد في المعكرونة الباستا , والمعجنات والكيك والآيس كريم , والبسكويت وفي العديد من المنتجات الأخرى وتستخدم كذلك في تغليف وتقوية بعض الأطعمة الأخرى يحتاج لفترة ( 5-7 ) أشهر كإقصى حد في الجسم .

#### كيف تكون البداية للعلاج بالحمية الغذائية

يجب أن يتوقف أي قرار بشأن إدخال نظام الحمية للشخص المصاب على الوالدين نفسيهما لأنه موضوع غير سهل ويحتاج إلى متابعة دائمة وذلك للأسباب التالية :

أولا : هذا النظام يحتاج للمراقبة والتنسيق التام مع أفراد الأسرة وبقية العائلة والأصدقاء والأهم إعلام المسؤولين المباشرين عن التعامل مع الفرد في المدرسة .

ثانيا : صعوبة إيجاد الأطعمة الخالية من الغلوتين والكازيين فهذه المواد لا نجدها في كل مكان و زمان .

ثالثا : العبء المالي الكبير في استعمال حمية الأغذية الخالية من الغلوتين والكازيين لأن هذه الأغذية أغلى بكثير من المواد الأخرى المتضمنة , ونسبة للفترة الغير محددة لاستخدام الفرد لتلك الأغذية فسوف ترتفع التكلفة أكثر وأكثر .

رابعا : تفادي الحفلات والاماكن التي تتوفر فيها المشهيات والمغريات في الأطعمة مثل هذه المناسبات حيث أن الفرد سوف يشعر بالعزلة والفرقة إذا لم يسمح له بتناول ما يتناوله الآخرين .

خامسا : اعتماد هذا النظام على زيارات واستشارات دورية للأطباء وأخصائي التغذية

#### والسؤال هل ينبغي على جميع المصابين بالتوحد اتباع هذه الحمية الغذائية ؟

الاجابة هي ( لا ) , فليس جميع المصابين يعانون من مشكلات هضم بروتينات الغلوتين و الكازين و إنما بعضهم فقط و هم الأطفال الذين يبدون كميات مرتفعة من الببتيدات في البول و من يعاني من مشكلات في جهاز الهضم هم الذين تغلب عليهم الاستفادة من هذه الحمية .

هل هناك تحاليل معينة لمعرفة أن الأشخاص ممكن ان يستفيدوا من الحمية ام لا ؟

الجواب: لا توجد بصراحة أي تحاليل خاصة للدلالة على ذلك ما عدا بعض التحاليل النوعية لمعرفة تحسس المريض على مواد معينة أو أن لديه سوء امتصاص (كالزلاقي مثلا )

### كيف نبدأ بالحماية الغذائية :

- 1- تحليل بول للشخص المصاب .
- 2- عرض هذا التحليل على الأطباء المختصين.
- 3- التنسيق مع أخصائي التغذية على النظام الذي سيتبع مع المصاب.
- 4- إبلاغ البيئة المحيطة بأنه سيكون تحت نظام الحماية (الأسرة - الأصدقاء - المدرسة ) .
- 5- البدء بتطبيق نظام الحماية و الأفضل أن يكون تدريجيا ( ضع برنامج لذلك و ابدأ بنوع واحد من الحماية و الأفضل أن لا تكون أثناء تغيير أو إضافة أي دواء أو أثناء اخضاع الفرد لبرنامج جديد ) .
- 6- مراقبة وقياس سلوكيات الفرد أثناء الحماية .

### هل يمكن الانقطاع عن نظام الحماية الغذائية ؟

تفيد التجارب والدراسات أنه برغم استفادة العديد من الافراد المصابين من استخدام الأغذية الخالية من الغلوتين ، فإن معظم التغيرات الإيجابية التي تصاحب هذه الحماية تظهر بدرجة أقل لدى الاشخاص اللذين يتبعون سلوكا ضارا بالذات وبغير واولئك الذين لديهم علامات تحمل الألم والسبب في ذلك قد يرجع إلى الشك في أن بعض المواد المشتقة من الغلوتين قد تكون مخزنة في الجسم ، ويعني ذلك أن الجسم مازال به بعض الاحتياطي منها، و لم يصل العلماء بعد إلى النقطة التي تقول بأنه يمكن إعادة الأطعمة التي تحتوي علىالغلوتين بدون حدوث أي تأثير سلبي على السلوك ويبدو أن المصاب سيكون على هذه الحماية للأبد .

وتشير الأبحاث إلى أن المصابين الذين يوقفون إتباع الحماية تحدث لهم انتكاسة بالسلوك عاندين إلى حالتهم السابقة ما قبل الحماية .

### المرحلة الحرجة للطفل والأسرة :

تعتبر الـ 14 حتى 21 يوما الأولى من بداية برنامج الحماية هي أكثر الفترات حرجا . وتشير الأبحاث إلى أن الاشخاص المصابين في هذه المرحلة الحرجة الذين تحدث لهم نكسة سلوكية تتصف بما يلي:

-التعلق والعاطفة المتزايدة .

-البكاء والأنين.

-فترات النظر إلى الفراغ.

-الخمول والكسل.

-ازدياد مرات التبول والتبرز.

-الألم والتألم.

وترتبط بعض الأبحاث حدوث هذه السلوكيات كأثر ونتيجة للحماية وذلك لتشابه هذه الأعراض السلوكية بتلك الخاصة بمدمني الأفيون عند تخليهم وانقطاعهم عنه وذلك يعني ارتباط الفعل البيولوجي عند الانقطاع عن الحماية بانقطاع (Peptides ) المخدرة عن الجسم .

وقد بينت التقارير الخاصة بالافراد المصابين الذين يتناولون حليبيا خاليا منالكازيين بحدوث العديد من السلوكيات المتشابهة خلال فترة الانتكاسة هذه . وتتسارع الفترة الزمنية لهذه التأثيرات مع العديد منهم خلال بضعة أيام من استخدام الحماية الخالية من الكازيين وتفترض سلوكيات الانتكاسة هذه عموما خلال فترة الـ 7 حتى 21 يوما ، بالرغم من وجود تقارير عن أن بعضهم تحدث لهم هذه السلوكيات قبل هذه الفترة أو استمرارية هذه السلوكيات لفترة أطول عن المعدل (من الممكن أن يكون بسبب انفرادية كل حالة على حدة ) ، وعادة ما تكون سلوكيات الانتكاسة هذه كعلامات ومؤشرات جيدة إلى حدوث تأثير للحماية فيما بعد . وعلى العموم فليست هذه بقاعدة إذ أن التقارير تفيد فعلا أن من يمر بهذه المرحلة هم الذين يثبتون ويؤكدون حدوث التفاعل الإيجابي لا حقا .

### الإخلال بالحماية :

بعد اعتماد نظام الحماية الغذائية عند المصابين بالتوحد يجب اتخاذ الحيطة والحذر والتأكد من عدم تناولهم لأي منتجات تحتوي على الغلوتين أو الكازيين، وقد أثبتت التجارب والخبرات حدوث انتكاسات سلوكية للذين يتبعون الحماية في حال تناولهم للمنتجات التي تحتويها . وتختلف هذه الانتكاسات وتعتمد على حالة كل على حدة ، عموما وكما أشارت التقارير تتخذ هذه الانتكاسات شكل النشاط المفرط أو الهلوسة وربما حدوث بعض السلوك العدواني (التعدي على الذات وعلى الآخرين) وهنا لا يجب أن نصاب بالانزعاج إذا حدث ذلك حيث أن ذلك السلوك لا يتعدى كونه مرحليا ينتهي في فترة بين 12-36 ساعة اعتمادا على حالة الفرد وكمية الجلوتين التي تناولها .

### تأثير ومفعول الحماية:

ليس من الممكن إعطاء مدلول للأنماط السلوكية التي تنتج من الحماية. ومنالواضح أن خصوصية استجابة الفرد له هي المفتاح لذلك برغم حدوث مظاهر جديدة وقد بينت الدراسات على حصول تغيرات ايجابية إثر الحماية ونسبة الاستجابة وان كانت لدرجة خفيفة قد تصل لـ 60% (مع خلاف بين الدراسات على النسبة ) .

-ازدياد معدلات التركيز والانتباه.

-أكثر هدوءا واستقرارا.

-انخفاض معدل الاعتداء على الذات وعلى الآخرين.

-تحسن في نظام النوم.

كما أشارت العديد من الأبحاث إلى ربط الحماية بما يلي:

-تحسن في أساليب الاتصال (سواء كان شفويا أو جسدي) .

-تحسن التنسيق الجسدي والتآزر الحركي البصري.  
-تحسن عادات الطعام (أطعمة متنوعة ومختلفة كثيرة يتناولها الطفل ربما لم يتناولها من قبل) .  
لا توجد هناك ضمانات بحدوث النتائج المطلوبة تماما بالنسبة لكل شخص يطبق نظام الحماية وربما يكون أفضل سبيل لقياس فعالية الحماية هو تسجيل سلوكيات الفرد خلال فترة الحماية مما يسهل على الأهل فحص سلوكيات أبنائهم خلال هذه الفترة.

### هل هناك أي خطر من هذه الحماية ؟

حمية الغلوتين قد تؤدي الى : امساك - تأخر بالنمو - نقص المواد المغذية للطفل .  
حمية الكازين قد تؤدي الى :نقص بالكلس مما قد يحدث مشاكل عظمية .

### أنواع أخرى من الحميات :

- استبعاد الاضافات الطعمية التي قد لا يتحملها الشخص المصاب و التي قد يكون لديه حساسية منها مثل : الملونات - غلوتامات أحادية الصوديوم (المنكهات) - المحليات - الكافيين .
- الحماية عن مركبات الفينول و الأطعمة الحاوية على الساليسيلات للذين لديهم حساسية على هذه المواد مثل : ( الشوكولا - البندورة - البرتقال ..... ) لكن لا أدلة واضحة على مدى فعاليتها .
- إعطاء فيتامين B6 مع المغنيزيوم :وجد أن بعض المصابين لديهم استقلاب غير طبيعي لهذا الفيتامين لذلك يحدث لديهم نقص بهذا الفيتامين و لكي يستفيد الجسم منها يجب إعطاء المغنيزيوم معه و تبين بعد عدة أشهر أن هناك من أبدى تحسنا بالتركيز و التواصل و لكنها أدلة غير كافية و بحاجة لدراسات أوسع و إن لم يكن هناك اي تحسن خلال 4-6 أسابيع يجب إيقافها .
- زيت السمك و الاضافات الدسمة الغنية بـ ( Omega 3 ) :  
إن المواد الدسمة الحاوية على الاوميغا 3 تحسن من وظيفة الأغشية الخلوية بالدماغ , و هناك بعض الدراسات تبين أن هذا المركب يحسن من الاضطرابات ذات المنشأ العصبي مثل اضطرابات المزاج و صعوبات التعلم لكن ليس عند ال ASD بشكل خاص , أي لإثبات ذلك فإنها بحاجة لدراسات أكثر لرؤية تأثيرها على ال ASD .

- الحماية القليلة الأكرالات : طورت بعد أن شوهد أن بول المصابين بالتوحد يحوي أكرالات عالية مع ترسبها بأعضاء عديدة مثل : الأمعاء , الدماغ , الجلد ... بالإضافة الى ارتباطها بالعديد من المعادن الثقيلة لتترسب بالأنسجة مما يؤدي ذلك إلى آلام متعددة , إلحاح بولي , حكة , آفات جلدية , آلام هضمية .

لذلك التقليل من الأطعمة الحاوية على الأكرالات ( السبانخ - الفستق - الشوكولا.. ) قد يفيد في هذه الحالات .  
- حماية الكاربوهيدرات (السكريات) الخاصة: و هي الحماية الأكثر حداثة و هي التي تستعمل أحيانا كحمية علاجية لمتلازمة الأمعاء المتهيجة . أي الهدف هو التخفيف من هيجة الأمعاء حيث أن ذوي اضطراب التوحد بنسبة لا بأس منهم لديهم خلل في الانزيم المسؤول عن تفكيكهم مما يؤدي إلى هضم أقل و حدوث الالتهاب و الذين لم يستجيبوا للحميات السابقة قد يستفيدوا على هذه الحماية .

### مخاطر الحماية بشكل عام :

على الرغم من أن الحماية و تغيراتها قد تكون أحيانا أسلم من الدواء إلا أنها قد تؤدي ببعض الحالات إلى عوز بعض المواد عند بعض الأشخاص و قد تؤدي إلى نقص بالوزن مع نمو غير طبيعي و تزداد الخطورة بازدياد عدد الأطعمة الداخلة في الحماية كما أن تناول الفيتامينات و المعادن بجرعات عالية قد تؤدي إلى مشاكل عصبية مثل اعتلال بالأعصاب أو آلام عصبية مع شعور بالتنميل و اللذان قد لا يعبر التوحد عنهم .

### الخلاصة :

- 1- الحماية الغذائية لا تشفى من التوحد كأي علاج آخر لوحده و حتى لو اجتمعت كل أنواع العلاج معاً
- 2- لا توجد أي ضمانات مؤكدة لأي حمية أنها ستكون مفيدة
- 3- الحماية الغذائية تعد أحد العلاجات المهمة لاضطراب التوحد
- 4- أهم أنواع الحميات المطبقة هي الحماية الخالية من الغلوتين و الكازين
- 5- الأنواع الأخرى من الحميات أقل فائدة و تحتاج إلى دراسات أكبر على مدى فعاليتها .
- 6- لا تبدأ بأي حمية قبل استشارة الطبيب و اختصاصي التغذية .