

الحمية الغذائية الخالية من الكازيين والجلوتين

في العام 1996 ظهرت فرضية في بريطانيا وبالتحديد في جامعة ساندرلاند بأن ذات تكوين خارجي Peptides التوحد يمكن ان يكون ناتجا عن فعل بيتونات ويمكن لهذه البيتونات ان تحدث تأثيرات افیونية طبيعية تؤثر على الجهاز العصبي وتؤمن هذه الفرضية أن هذه البيتونات تشتق وتنتج من عدم اكتمال إنحلال بعض الأطعمة وعلى وجه الخصوص **الغلوتين** من الدقيق (القمح) ومن بعض الحبوب الأخرى **والكازيين** من الحليب أو منتجات الألبان.

Gluten؟ ما هو الجلوتين

الجلوتين أو الغروين باللغة العربية وهو البروتين الموجود في القمح أو الشعير . والشوفان والجاودار وهذا البروتين لزج يجعل الخبز مرنا على سبيل المثال .

Casein؟ ما هو الكازيين

الكازيين أو الجبنين باللغة العربية هو البروتين الاساسي الموجود في الحليب الحيواني ومنتجات الألبان ويمثل الكازين في المجتمعات الحضرية أحد أكبر المكونات البروتينية في مختلف أطعمتنا ويوجد في المعكرونة الباستا ، والمعجنات والكيك والأيس كريم ، والبسكويت وفي العديد من المنتجات الأخرى وتستخدم كذلك في تغليف وتقوية بعض الأطعمة الأخرى.

هذه المادتين المورفينية تفوق قوتها الهيروين والمورفين المخدر ب 2000 مرة !!! ، وحيث أن جميع هذه المواد الشبه مورفينية قد تسربت عن طريق الأمعاء والتي ربما كان السبب وراء تسريب هذه الأمعاء هو (Leaky Gut المرشحة قصور أو عجز في الانزيمات والذي بدوره يضعف الطبقة المبطنه لجدار المعدة ، وهذا يفسر نظرية عملية الكبرته لدى التوحديين) فتدخل هذه المركبات الأفيونية المخدرة إلى المخ وتخرق الحاجز الدموي الدماغي وتتعامل مع مستقبلات المخ فيصبح المصاب التوحدي مشبع بالأفيون المخدر ، وهذا أيضاً يفسر نظرية زيادة الأفيون لدى التوحديين حيث أن هذه المواد المخدرة إما أنها تسبب التوحد أو تزيد من أعراض التوحد. وعند مقارنة هذا الوضع مع من يتعاطى المخدرات أو يعتاد :-على التعاطي أي يصبح مدمناً نلاحظ عليه المظاهر التالية

- عدم الشعور بالألم .
- فرط الحركة أو الخمول .
- السلوكيات الشاذة .

- عدم التركيز أو شرود الذهن .
- الكلام بطريقة غير سوية مع اختلال في نبرات الصوت .
- الروتين النمطي والسلوك المتكرر .
- الانطواء على الذات .
- اضطراب في عادات النوم .

: المسموح

– اللحوم بأنواعها – الاسماك – البيض – الارز – البطاطس – الفول – العدس – الفاصولياء المجففة – الحمص – الخضار – الفواكه – التمر – المكسرات الطحينة – زيت الزيتون – زيت الذرة – الثوم – زيت الكانولا – الجلي – العسل – السكر – الدبس – الفشار – الكبد – دقيق النشا – دقيق التبيوكا – دقيق الذرة البيضاء – الزعتر – – دقيق فول الصويا – دقيق خالي من الجلوتين – جوز الهند – الزيتون – القهوة – الخل المحضر بالمنزل – الشاي الاحمر والاخضر – حليب الصويا – العصائر – زبدة الفول السوداني – المربي المصنوع بالمنزل

: الممنوع

دقيق القمح بنوعيه ومايصنع منه مثل (الخبز – البسكويت – المعكرونة – (الشعيرية البرغل – السميد – الجريش – البقسماط الحليب ومشتقاته مثل (اللبن – الزبادي اللبنة- الاجبان – القشطة – الشوكولاته) – المايجي – (اللحوم المصنعة مثل (المقانق – المرتديلا –الايسكريم المصنع – الخضار المعلبة – الفواكه المعلبة – الجادور – الكاتشاب مشروبات الحبوب الممنوعة – البقول المعلبة – المايونيز – الصلصات الجاهزة – الخل الابيض المقطر – الجلوتومات

: فوائد وقواعد اساسية

- 1- ضرورة قراءة البطاقة الارشادية لاي منتج غذائي عند اعطائه للطفل للتأكد من خلوه من القمح والشعير والشوفان ونخالة القمح والجادور
- 2- اجتناب الفشار المصنوع لدى محلات تسالي لانه غالبا ماتضاف اليه الزبد
- 3- اجتناب البطاطس المقلي خارج المنزل او المجمد لانه يضاف اليه دقيق القمح
- 4- في حالة وجود فطريات في الامعاء فانه يجب التوقف عن اعطاء الطفل

الحلويات والسكريات والخمائر بانواعها لانها تساعد على تنشيط تلك الفطريات وتكاثرها

عندما يكون الطفل يعاني من حساسية البيض يمكن استخدام الجيلاتين كبديل -5

يمكن عمل البقسماط من بقايا خبز التيبوكا او اي نوع من الكيك المصنوع من الارز -6

النشا او دقيق الارز (شفلوت) يقلل من امتصاص الزيت -7

تضاف نصف ملعقه من (علك الجوار) لكل كاس من دقيق الارز لتساعد على تماسكه -8

عند ذكر البيلفنج باودر فانه يقصد به النوع الخالي من الجلوتين -9

عندما تذكر كلمة (ارز دقيق عادي) فانه يقصد به الارز المستخدم في صنع الكبس -10

يجب عدم التوقف عن تطبيق الحمية عند تحسن الطفل لان هذا قد يعيد الى نقطة البداية -11

نود اشراككم في [المنتدى](#) من أجل الوصفات الخالية من من الكازيين والجلوتين