

AUTISMO X NUTRIÇÃO

Um guia para pais e
responsáveis

PRODUZIDO POR

Ana Paula Kroll
Aurea Catozzi
Daniela Menardo
Daniela Tozin
Isabel Parras
Luana dos Santos
Vanessa Silverio



ÍNDICE

Introdução.....	4
Como cuidar do autismo com a nutrição.....	5
Em que alimentos são encontrados?.....	6
Condutas importantes.....	18
Condutas importantes: o que evitar?.....	19
Condutas importantes: o que preferir?.....	21
ATENÇÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

INTRODUÇÃO

O Autismo é um Transtorno Global do Desenvolvimento, também chamado de Transtorno do Espectro Autista (TEA), é caracterizado por alterações significativas na comunicação, na interação social e no comportamento da criança.

No Brasil, estima-se que dos seus 200 milhões de habitantes, 2 milhões sejam autistas. Só no estado de São Paulo, são mais de 300 mil casos.

A exposição do cérebro em desenvolvimento a toxinas, provenientes do intestino, medicamentos, vacinas, metais pesados ou infecções, principalmente no período pré-natal parecem estar envolvidos no desenvolvimento autista.

Estudos indicam que a limitação dos nutrientes por baixo consumo, absorção prejudicam o funcionamento de enzimas provocando prejuízos na maioria dos processos metabólicos.

Portanto, os nutrientes são importantes e atuam na prevenção do surgimento do autismo, os aminoácidos metionina e cisteína, as vitaminas colina, B12, ácido fólico , B6 e os minerais magnésio, zinco e molibdênio.

Como cuidar do autismo com a nutrição?

São nutrientes importantes que devem ser incluídos para a nutrição dos autistas:

- ácido pantotênico;
- biotina;
- ácido fólico;
- vitamina B12;
- vitamina D;
- vitamina E;
- Lítio;
- Cromo;
- Cálcio;
- Magnésio;
- Selênio;
- Iodo.



Em que alimentos são encontrados?

Ácido pantotênico - B5



Brócolis



Ovos



Batatas



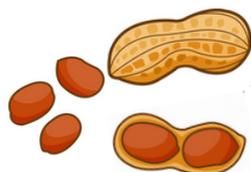
Abacate



Carnes magras

Em que alimentos são encontrados?

Biotina - B7



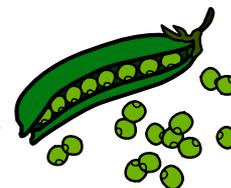
Amendoim



Ovos



Cogumelos



Ervilha



Batata doce

Em que alimentos são encontrados?

Ácido Fólico - B9



Espinafre



Couve



Laranja



Beterraba



Brócolis

Em que alimentos são encontrados?

Cobalamina - B12



Peixe

Ovos



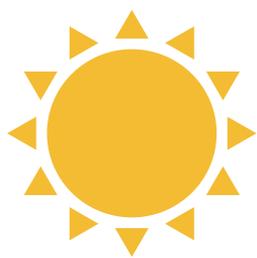
Carnes

Fígado



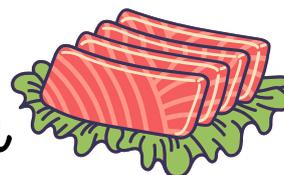
Em que alimentos são encontrados?

Vitamina D



Sol

Sardinha e atum



Óleo de fígado
de bacalhau

Ovos



Carnes

Em que alimentos são encontrados?

Vitamina E



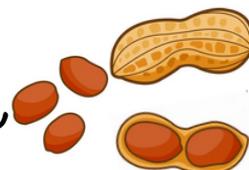
Nozes



Ovos



Azeite



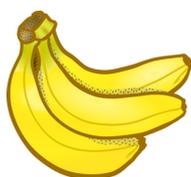
Amendoim



Acelga

Em que alimentos são encontrados?

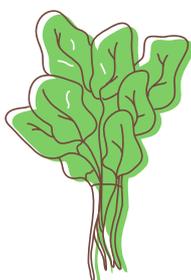
Lítio -Li



Banana



Ovos



Espinafre



Alface



Arroz integral

Em que alimentos são encontrados?

Cromo - Cr



Carnes



Ovos



Caveia



Brócolis



Uva

Em que alimentos são encontrados?

Cálcio - Ca



Grão de bico



Gergilim



Amêndoa



Chia



Brócolis

Em que alimentos são encontrados?

Magnésio - Mg



Nozes

Abacate



Grão de bico

Linhaça



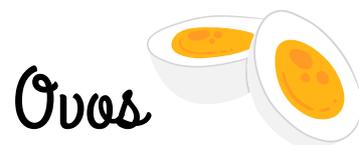
Aveia

Em que alimentos são encontrados?

Selênio - Se



Castanha do Pará



Ovos



frango

Feijão



Carnes

Em que alimentos são encontrados?

Iodo - I



Peixes de água salgada

Ovos



Sal

Conduitas importantes

Uma das características comuns a indivíduos com autismo é a resistência a novas experiências, podendo gerar fobias alimentares, dificuldade de transição entre texturas diferentes, preferências por determinadas apresentações estéticas do alimento, aversões e preferências alimentares. Comportamentos agitados ou indisciplina à mesa, como dificuldade em permanecer sentado, além de pica (consumo de substâncias impróprias como terra, carvão, giz, entre outros) também podem ser observados.

Quando as crianças só aceitam arroz, é importante tentar variações diárias, incluindo brócolis, cenoura, ervilha ou outros vegetais. No caso de crianças que aceitam feijão é possível acrescentar a ele fontes proteicas, e legumes. A aceitação de sucos é uma oportunidade para misturas com couve, hortelã, gengibre, cenoura ou outra opção nutritiva.



Conduitas importantes

O que evitar?



O momento da refeição pode ser acompanhado de choro, agitação e agressividade. Existem indícios de que determinados componentes alimentares (ingredientes artificiais, adoçantes, proteínas alergênicas, aditivos, açúcar) podem agravar tais comportamentos.

Diminuir ao máximo o consumo de alimentos industrializados. Observe o lixo de sua casa, se observar a presença de muitas embalagens, você deve repensar seus hábitos alimentares de toda a família!



Conduitas importantes

O que evitar?

Com frequência apresentam sintomas gastrointestinais característicos da permeabilidade aumentada, tais quais dor abdominal, diarreia crônica, flatulência, vômitos, regurgitação, perda de peso, intolerância aos alimentos, irritabilidade, disenteria, entre outros. Para a melhora da microbiota intestinal em geral deve-se **evitar:**

- Alimentos com glúten: trigo, cevada, aveia, centeio, malte;
- Laticínios: leite e derivados;
- Carboidratos simples: pães, bolos, biscoitos, doces em geral, refrigerantes e sucos industrializados;
- Utilização de panelas de alumínio e alimentos armazenados em latas amassadas;
- Aquecer pratos e outros utensílios plásticos no microondas. Bebidas e alimentos quentes devem ser ofertados em utensílios de vidro ou porcelana.



Condutas importantes

O que preferir?

- Preferir vegetais e carnes orgânicos;
- Substituir alimentos com glúten por arroz, milho, soja, amaranto, quinoa, lentilhas, feijão, grão de bico, farinha de arroz, amido de milho, tapioca, farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho doce, polvilho azedo, araruta, mandioca, cará, inhame, frutas, verduras e carnes;
- O abacaxi, o mamão, o gengibre e o limão melhoram a digestão. É importante consumi-los principalmente após as refeições.



ATENÇÃO!

Este Guia **não** substitui o atendimento nutricional individualizado. Procure o médico e o nutricionista, para que juntos possam solicitar a realização dos exames bioquímicos (principalmente vitamina D), identificando e corrigindo possíveis deficiências nutricionais através da prescrição dietética. Tais modificações beneficiam a saúde de todas as pessoas e não só daqueles dentro do TEA. Estas modificações dietéticas podem melhorar a função cerebral, a memória, o aprendizado, a atenção, o humor, o crescimento, o sono e a saúde em geral!



Desembale menos e descasque mais!

REFERÊNCIAS

- TORRES, A. A. L; LIMA, L. S. **Síndrome de down e autismo: Alimentação e suplementação baseada em evidências.** [s.d.]
- OLIVEIRA, C. **Um retrato do autismo no Brasil.** Universidade de São Paulo- USP. Disponível em: <<http://www.usp.br/espacoaberto/?materia=um-retrato-do-autismo-no-brasil>>. Acesso em 05 de outubro de 2021
- Sumathi, T. *et al.* **Protective effect of L-Theanine against aluminium induced neurotoxicity in cerebral cortex, hippocampus and cerebellum of rat brain – histopathological, and biochemical approach.** Drug and Chemical Toxicology, n. 38, v.1, 2015.
- Khemir, S. *et al.* **Autism in Phenylketonuria Patients: From Clinical Presentation to Molecular Defects.** J Child Neurology, p.1-7, 2016.

