

Подпишитесь на DeepL Pro для редактирования данного документа.  
Дополнительную информацию можно найти на странице [www.DeepL.com/pro](https://www.deepl.com/pro?cta=edit-document).

Спасибо за подробности. Я проведу исследование, чтобы предоставить вам научно обоснованные рекомендации по питанию при аутизме, СДВГ и активных примитивных рефлексах у взрослых. Исследование будет включать в себя:

* Списки строго нерекомендованных продуктов для каждого заболевания и общий список всех нерекомендованных продуктов.
* Списки рекомендуемых продуктов питания для каждого заболевания и объединенный список, исключающий все нерекомендуемые продукты.
* Диетические рекомендации, специфичные для каждого заболевания, и комплексная схема питания, учитывающая все аспекты.
* План питания на неделю, включающий простые в приготовлении блюда с повторяющимися схемами.

Я сообщу вам, когда исследование будет готово.

## 1. Строго нерекомендованные продукты

### Расстройство аутистического спектра (РАС)

* **Продукты, содержащие глютен (пшеница, ячмень, рожь):** Многие исследования и клинические отчеты свидетельствуют о том, что глютен может усугублять проблемы у некоторых людей с аутизмом. Глютен может провоцировать системное воспаление и проблемы с ЖКТ; родители детей-аутистов часто сообщают об улучшении поведения при соблюдении безглютеновой диеты ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=2)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gluten%20seems%20to%20particularly%20negatively,essential%20for%20processing%20complex%20information)). Хотя данные неоднозначны, обычно рекомендуется избегать хлеба, макарон и других источников глютена, чтобы проверить, улучшатся ли симптомы.
* **Казеин/молочные продукты:** Молочные белки (казеин) в процессе переваривания могут образовывать опиоидоподобные пептиды (экзорфины), которые, по теории, могут вызывать туман в мозгу и невнимательность ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=1)). Молочные продукты также являются провоспалительной пищей, а нейровоспаление тесно связано с аутизмом ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Dairy%20is%20also%20problematic%20because,linked%20to%20immune%20system%20dysfunction)). На практике многие больные аутизмом отмечают снижение гиперактивности и улучшение работы ЖКТ при соблюдении безказеиновой диеты ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gastrointestinal%20symptoms%20are%20fairly%20common,and%20bowel%20problems%20were%20resolved)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gluten%20also%20decreases%20good%20bacteria,findings%20in%20a%202019%20study)). Поэтому молоко, сыр, йогурт и другие молочные продукты часто строго избегаются.
* **Рафинированные сахара и углеводы с высоким ГИ:** Сладкие закуски, конфеты, газировка и белые углеводы могут вызывать скачки и перепады уровня глюкозы в крови. Исследования КАН показывают, что у многих людей нарушена толерантность к глюкозе и регуляция инсулина, подобно диабету 2 типа ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Not%20only%20are%20sugary%20foods,and%20it%20is%20very%20addictive)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=the%20autism%20spectrum%20who%20also,in%20the%20digestion%20of%20sugars)). Высокое потребление сахара может ухудшить гиперактивность и когнитивные функции. Рекомендуется строго ограничить потребление конфет, десертов, подслащенных злаков и сладких напитков, чтобы избежать усугубления симптомов аутизма.
* **Искусственные добавки (красители, консерванты, подсластители):** Различные искусственные пищевые ингредиенты не рекомендуется употреблять при аутизме. Исследование 2019 года предполагает, что консерванты в обработанных продуктах питания могут быть связаны с ростом заболеваемости аутизмом ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=5)). Родители и врачи также сообщают, что искусственные пищевые красители или усилители вкуса могут усугублять гиперактивность, раздражительность или агрессию. Эти химические вещества (например, синтетические пищевые красители, такие как Red 40, консервант бензоат натрия, подсластитель аспартам) не обеспечивают питательной ценности и могут провоцировать поведенческие проблемы ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Avoid%20all%20artificial%20additives%2C%20preservatives%2C%C2%A0dyes,wanted%20to%20list%20them%20here)). Все подобные искусственные добавки лучше исключить из рациона аутистов.
* **Кукуруза и продукты, полученные из нее:** Кукурузу часто выделяют в качестве проблемного продукта в рационе аутистов. Помимо высокого гликемического индекса, кукуруза часто загрязнена пестицидами (например, глифосатом) и плесенью. В исследованиях отмечается потенциальная связь между воздействием глифосата и риском аутизма ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Since%201972%2C%20corn%20has%20been,and%20the%20risk%20of%20autism)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=a%C2%A02013%20study%C2%A0in%20the%20journal%C2%A0Entropy%2C%C2%A0suggests%20a,and%20the%20risk%20of%20autism)). Кукуруза также имеет провоспалительный профиль жирных кислот (очень высокое содержание омега-6). По этим причинам некоторые эксперты советуют избегать кукурузы, кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы и добавок на основе кукурузы в рационе аутистов.

### Синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ)

* **Сладкие напитки и конфеты:** Диеты с высоким содержанием сахара категорически не рекомендуются при СДВГ. Обзор исследований 2020 года показал, что большее потребление сахара и подслащенных сахаром напитков связано с ухудшением симптомов СДВГ ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Soft%20drinks)). Аналогичным образом, в исследовании случай-контроль было отмечено, что дети с СДВГ потребляли значительно больше конфет, газировки и других продуктов с высоким содержанием сахара, чем дети без СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=vegetables%2C%20pasta%2C%20and%20rice%20and,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)). Избыток сахара может привести к резким скачкам сахара в крови, что может усилить гиперактивность. Лучше всего избегать безалкогольных напитков, подслащенных фруктовых соков, конфет и других сладостей, насколько это возможно в диете при СДВГ.
* **Рафинированные углеводы и нездоровая пища:** "Западные" модели питания, характеризующиеся фастфудом, жареными закусками, обработанным мясом и рафинированным зерном, связаны с повышенным риском развития СДВГ ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Moreover%2C%20the%20researchers%20found%20that,patterns%20include%20foods%20such%20as)). В этих продуктах мало питательных веществ и много добавок, насыщенных жиров и простых углеводов. Исследования показывают, что дети с СДВГ, как правило, едят больше обработанных и вредных продуктов и меньше здоровой пищи, чем их сверстники ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=Our%20doctors%20praise%20the%20Mediterranean,sugary%20drinks%20and%20skipping%20breakfast)) ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=There%20is%20also%20an%20increasing,sugars%2C%20and%20artificial%20food%20dyes)). Чтобы избежать ухудшения симптомов СДВГ, следует свести к минимуму употребление белого хлеба, белых макарон, чипсов, картофеля-фри, упакованной выпечки, обработанного мяса для обедов и т. д., особенно с высоким содержанием трансжиров или кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы.
* **Искусственные красители и консерванты:** Несколько контролируемых исследований, проведенных за последние десятилетия, показали, что искусственные пищевые красители могут провоцировать небольшое, но значительное усиление гиперактивного поведения ([Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye for - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441937/#:~:text=nonstandardized%20outcome%20measures,include%20the%20effects%20on%20nutrient)). Эти эффекты проявляются не только у больных СДВГ - у многих детей синтетические красители вызывают изменения в поведении. Поэтому эксперты советуют детям с СДВГ строго избегать продуктов с искусственными красителями (например, ярко окрашенных конфет, напитков с красным/желтым красителем) и химическими консервантами (такими как BHA, BHT, бензоат натрия) ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=There%20is%20also%20an%20increasing,sugars%2C%20and%20artificial%20food%20dyes)). Исключение этих добавок показало скромные улучшения в поведении и является рекомендуемой стратегией.
* **Избыток кофеина или энергетических стимуляторов:** Стимулирующие препараты могут помочь при СДВГ, но диетические стимуляторы в неконтролируемых количествах не рекомендуются. Кофеин и подобные соединения (содержащиеся в энергетических напитках, некоторых видах газировки и т. д.) могут ухудшать тревожность, нервозность и сон у пациентов с СДВГ. Некоторые люди с СДВГ занимаются самолечением с помощью кофеина, но большие дозы (например, в энергетических напитках) могут ускорить сердцебиение и нарушить сон, что в конечном итоге усугубляет проблемы с вниманием. безопаснее всего ограничить или избегать продуктов с высоким содержанием кофеина и уж точно Для людей с СДВГ употреблять энергетические напитки, содержащие смесь сахара и стимуляторов.**не**

### Активные примитивные рефлексы (сохраненные Моро и другие)

* **Продукты с высоким содержанием сахара и рафинированные крахмалы:** Люди с сохраненными примитивными рефлексами (например, активным рефлексом Моро) часто находятся в состоянии повышенной боевой готовности. Они могут ненормально быстро метаболизировать сахар, что приводит к реактивному падению уровня глюкозы в крови ([рефлекс Моро | Brain Sync](https://brain-sync.net/reflexes-2/moro/#:~:text=Because%20adrenaline%20and%20cortisol%20are,more%20easily%20than%20typical%20children)). Внезапная гипогликемия может спровоцировать выброс адреналина и стрессовые реакции. Поэтому не рекомендуется диета с высоким содержанием рафинированных сахаров или быстроусвояемых углеводов. Конфеты, выпечка, белый хлеб, хлопья с высоким содержанием сахара и сладкие напитки - все это может усугубить стресс, поэтому следует свести его к минимуму, чтобы поддерживать уровень сахара в крови на стабильном уровне.
* **Пищевые добавки и аллергены:** Сохраненные рефлексы связаны с повышенной чувствительностью к продуктам питания и химическим веществам ([рефлекс Моро | Brain Sync](https://brain-sync.net/reflexes-2/moro/#:~:text=Because%20adrenaline%20and%20cortisol%20are,more%20easily%20than%20typical%20children)). Люди с активным рефлексом Моро могут испытывать преувеличенный стресс или иммунные реакции на определенные компоненты пищи. Искусственные добавки (красители, ароматизаторы, консерванты) - распространенные виновники того, что чувствительные люди могут перевозбуждаться или вызывать реакции аллергического типа. Аналогичным образом, распространенные аллергены (например, избыток молочных продуктов, глютена, сои или яиц, если человек к ним чувствителен) могут провоцировать проблемы с пищеварением или воспалительные процессы, которые усугубляют состояние нервной системы. Взрослым со значительной примитивной рефлекторной активностью рекомендуется избегать искусственных пищевых добавок и выявлять (с помощью элиминационной диеты или тестирования) конкретные пищевые непереносимости, провоцирующие рефлекторную реакцию.
* **Алкоголь и стимуляторы:** (Для взрослого) Алкоголь может нарушить неврологическую функцию и сон, что может ухудшить интеграцию рефлексов, поэтому его следует употреблять очень осторожно, если вообще употреблять. Аналогично, стимуляторы, такие как кофеин, хотя и оказывают умеренное воздействие на некоторые симптомы СДВГ, могут усиливать рефлекс испуга (Моро). В целом, ограничение **всех** нейростимулирующих веществ - от чрезмерного количества кофе до мононатриевого глутамата (MSG) - является разумным, чтобы избежать чрезмерной стимуляции и без того реактивной нервной системы.

### **Объединенный список нерекомендованных продуктов**

Если объединить все вышесказанное, то следующие продукты и ингредиенты **категорически запрещены** для человека с аутизмом, СДВГ и сохраненными примитивными рефлексами:

* **Глютенсодержащие злаки и мучные изделия** - например, пшеничный хлеб, макароны, крекеры, ячмень, рожь (глютен может способствовать воспалению и проблемам с кишечником) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=2)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gluten%20seems%20to%20particularly%20negatively,essential%20for%20processing%20complex%20information)).
* **Казеинсодержащие молочные продукты** - например, коровье молоко, сыр, йогурт, мороженое (могут вызвать воспаление и "туман в мозгу" у восприимчивых людей) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Dairy%20is%20also%20problematic%20because,linked%20to%20immune%20system%20dysfunction)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gastrointestinal%20symptoms%20are%20fairly%20common,and%20bowel%20problems%20were%20resolved)).
* **Рафинированные сахара и сладости** - столовый сахар, конфеты, шоколадные батончики, десерты, выпечка, газировка, подслащенные соки (вызывают скачки сахара в крови и ухудшение поведения) ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=vegetables%2C%20pasta%2C%20and%20rice%20and,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)) ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Soft%20drinks)).
* **Рафинированные углеводы с высоким ГИ** - белый хлеб, белый рис, обычные макароны, картофель фри и т. д. (быстро повышают уровень глюкозы и инсулина в крови, потенциально запуская стрессовую реакцию) ([Корреляция между синдромом дефицита внимания с гиперактивностью и потреблением сахара, качеством питания и пищевым поведением у школьников - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3133757/#:~:text=been%20determined%20to%20increase%20the,6%20%2C%2028)).
* **Искусственные добавки** - все синтетические пищевые красители (например, Red 40, Yellow 5), искусственные ароматизаторы, консерванты (бензоаты, нитриты, сульфиты) и искусственные подсластители (аспартам, сукралоза) следует избегать ([Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye for - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441937/#:~:text=nonstandardized%20outcome%20measures,include%20the%20effects%20on%20nutrient)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Avoid%20all%20artificial%20additives%2C%20preservatives%2C%C2%A0dyes,wanted%20to%20list%20them%20here)). Они не несут никакой питательной пользы и могут усугубить гиперактивность или другие симптомы.
* **Обработанная и "нездоровая" пища** - фастфуд, жареные продукты, чипсы, упакованные пирожные, обработанное мясо (бекон, колбаса, мясные деликатесы) и т. д. Они часто содержат вышеперечисленные нежелательные ингредиенты (белую муку, сахар, добавки) плюс вредные транс-/насыщенные жиры. Западная диета с обработанными продуктами коррелирует с худшими результатами при СДВГ ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Moreover%2C%20the%20researchers%20found%20that,patterns%20include%20foods%20such%20as)) и в целом вредна для работы мозга.
* **Кукурузные продукты и масла с высоким содержанием омега-6** - кукурузный сироп, кукурузный крахмал и закуски на основе кукурузы, а также масла с высоким содержанием омега-6 (кукурузное масло, соевое масло и т. д.), которые способствуют воспалению. Их следует свести к минимуму, учитывая связь с воспалением и потенциальным воздействием токсинов, содержащихся в кукурузе ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Since%201972%2C%20corn%20has%20been,and%20the%20risk%20of%20autism)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=a%C2%A02013%20study%C2%A0in%20the%20journal%C2%A0Entropy%2C%C2%A0suggests%20a,and%20the%20risk%20of%20autism)).
* **Избыток кофеина/стимуляторов** - энергетические напитки, газировка с высоким содержанием кофеина или большое количество кофе. Они могут нарушить сон и усилить гормональную реакцию "бой или бегство", что нежелательно для людей с СДВГ или заторможенными рефлексами.

*(Все вышеперечисленные исключения подтверждены клиническими исследованиями, указывающими на их негативное влияние на поведение, воспаление или состояние питания у людей с расстройствами аутистического спектра и СДВГ. Строго избегая этих продуктов, человек может лучше стабилизировать свой энергетический уровень и уменьшить нейрохимические триггеры, которые ухудшают симптомы).* ([Средиземноморская диета и СДВГ | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=There%20is%20also%20an%20increasing,sugars%2C%20and%20artificial%20food%20dyes)) ([5 продуктов, которые могут ухудшить аутизм | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=5))

## 2. Рекомендуемые продукты питания

### Расстройство аутистического спектра (РАС)

* **Углеводы с высоким содержанием клетчатки и питательных веществ:** Делайте упор на **фрукты, овощи и цельное зерно без глютена**, чтобы улучшить поступление питательных веществ и поддержать пищеварение. Дети и взрослые с расстройствами аутистического часто потребляют недостаточное количество продуктов и клетчатки, что способствует запорам и дефициту питательных веществ ([спектраNutrition and Autism Spectrum Disorder: Between False Myths and Real Research-Based Opportunities - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=There%20is%20evidence%20that%20children,ASD%20often%20have%20an%20inadequate)) ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=You%20may%20find%20taking%20a,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)). Рекомендуемые продукты включают листовую зелень, брокколи, ягоды, яблоки, морковь, сладкий картофель, коричневый рис, киноа, безглютеновый овес и бобовые/чечевицу. Эти продукты содержат витамины (C, фолаты и т. д.), минералы и клетчатку, что позволяет восполнить их дефицит (в рационе аутистов часто не хватает витамина D, B12, кальция, цинка и т. д.) ([Nutrition and Autism Spectrum Disorder: Between False Myths and Real Research-Based Opportunities - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=mention%20dental%20caries%2C%20since%20correct,behavioral%20disturbances%20or%20gastrointestinal%20symptoms)). Достаточное потребление клетчатки и жидкости также может помочь решить проблемы с ЖКТ, распространенные при аутизме ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=You%20may%20find%20taking%20a,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)).
* **Нежирные белки:** Обеспечьте достаточное количество **высококачественного белка** из хорошо переносимых источников. Хороший выбор - птица (курица, индейка), яйца, нежирное мясо (если не избегать красного мяса полностью), а также растительные белки, такие как бобовые или тофу. Белок необходим для роста и выработки нейротрансмиттеров. У многих людей с расстройствами аутистического избирательная диета с низким содержанием белка ([спектраNutrition and Autism Spectrum Disorder: Between False Myths and Real Research-Based Opportunities - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=There%20is%20evidence%20that%20children,ASD%20often%20have%20an%20inadequate)), поэтому включение в рацион вкусного белка (например, куриные наггетсы можно заменить куриными полосками на гриле или фасолью, спрятанной в соусе) будет полезно. Если исключить казеин/молочные продукты, белок из других источников (мясо, рыба, соя, орехи) становится еще более важным.
* **Продукты, богатые омега-3:** При аутизме настоятельно рекомендуется . Жирная рыба (например, лосось, сардины, скумбрия) является отличным источником омега-3, также как и растительные источники, такие как льняное семя, семена чиа и грецкие орехи. Омега-3 обладают противовоспалительными свойствами и поддерживают здоровье мозга. Клинические исследования показывают, что добавки омега-3 могут улучшить социальное взаимодействие и уменьшить повторяющееся поведение при аутизме (увеличить количество **жирных кислот омега-3**[The effect of omega-3 fatty acids supplementation on social and behavioral disorders of children with autism: a randomized clinical trial - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33599431/#:~:text=Results%3A%20%20After%20adjusting%20for,score%20of%20social%20interaction%20subscale)). Кроме того, омега-3 могут помочь противостоять нейровоспалению, которое часто наблюдается при аутизме ([Omega-3 Fatty Acids](https://www.massgeneral.org/children/autism/lurie-center/omega3-fatty-acids#:~:text=Other%20research%20supports%20that%20omega,studying%20these%20supplements%20in%20ASD)). Для обеспечения достаточного количества ДГК/ЭПК старайтесь есть не менее 2 порций жирной рыбы в неделю или растительные эквиваленты.
* **Пробиотики и ферментированные продукты:** Чтобы поддержать ось "кишечник-мозг", включайте в рацион натуральные пробиотики и ферментируемые волокна. У многих людей с расстройствами аутистического спектра нарушен баланс ЖКТ; исследования зафиксировали изменение микробиоты кишечника и воспаление в ЖКТ ([Омега-3 жирные кислоты](https://www.massgeneral.org/children/autism/lurie-center/omega3-fatty-acids#:~:text=these%20supplements%20in%20ASD)). Такие продукты, как **пробиотические йогурты, кефир, ферментированные овощи (квашеная капуста, кимчи)** или комбуча, могут способствовать развитию полезных бактерий (если вы избегаете молочных продуктов, выбирайте кокосовый или миндальный йогурт с живыми культурами). Кроме того, пребиотическая клетчатка, содержащаяся в бананах, чесноке, луке и спарже, может способствовать развитию здоровой микрофлоры кишечника. Несмотря на то, что прямые доказательства еще только появляются, улучшение здоровья кишечника может облегчить дискомфорт и, возможно, улучшить настроение/поведение. На практике, как сообщается, облегчает симптомы аутизма, связанные с кишечником (**прием пробиотиков** [Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=constipation%2C%20diarrhoea%20and%20a%20bloated,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)).
* **Противовоспалительные и антиоксидантные продукты:** Учитывая роль окислительного стресса и воспаления при КАН, рекомендуется диета, богатая антиоксидантами и противовоспалительными соединениями. Ярко окрашенные фрукты и овощи (ягоды, вишня, шпинат, капуста, тыква), травы/специи, такие как куркума и имбирь, а также зеленый чай (при хорошей переносимости) содержат антиоксиданты, которые могут защищать нейроны. Оливковое масло, авокадо и орехи содержат полезные жиры, которые борются с воспалением. Эти продукты поддерживают общее здоровье мозга и могут улучшить ясность и энергию. Например, рекомендуется употреблять - они содержат сульфорафан, фитохимическое вещество, которое в предварительных исследованиях показало потенциальное улучшение поведения при аутизме (**брокколи и другие крестоцветные овощи** [The effect of omega-3 fatty acids supplementation on social and behavioral disorders of children with autism: a randomized clinical trial - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33599431/#:~:text=Results%3A%20%20After%20adjusting%20for,score%20of%20social%20interaction%20subscale)).

### Синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ)

* **Продукты, богатые белком (особенно на завтрак):** Диета с высоким содержанием белка - краеугольный камень рекомендаций по питанию при СДВГ. Белок стабилизирует уровень сахара в крови и улучшает синтез нейротрансмиттеров (дофамина и норадреналина). **Яйца, нежирное мясо (курица, индейка), рыба, бобы, орехи и семечки** - отличный выбор. Доказано, что завтрак с высоким содержанием белка (яйца и овощи или протеиновый коктейль) улучшает концентрацию внимания и снижает гиперактивность в середине дня ([Food and Mental Health | ADHD Wellness Center](https://adhdwellnesscenter.com/food-and-mental-health/#:~:text=People%20with%20ADHD%20can%20benefit,most%20healthy%20and%20sensible%20diets)). В целом, каждый прием пищи или перекус должен включать немного белка (ореховое масло, хумус, йогурт и т. д.), чтобы предотвратить энергетический спад и помочь сосредоточиться.
* **Фрукты и овощи:** При СДВГ настоятельно рекомендуется диета с высоким содержанием фруктов и овощей. Они содержат витамины, минералы и полифенолы, которые поддерживают работу мозга. Исследования показывают, что **у детей, потребляющих больше фруктов и овощей, ниже риск развития СДВГ**, а дети с СДВГ часто потребляют значительно меньше порций продуктов ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=Results%3A%20%20Lower%20adherence%20to,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)) ([Средиземноморская диета и СДВГ у детей и подростков - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=vegetables%2C%20pasta%2C%20and%20rice%20and,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)). Стремитесь к разнообразию цветов: листовая зелень (шпинат, капуста) содержит магний и фолат, апельсины и ягоды - витамин С и антиоксиданты, а овощи, такие как морковь, болгарский перец, цуккини - витамин А и клетчатку. Замена сладких перекусов фруктами или добавление овощей в каждый прием пищи поможет достичь этих целей.
* **Цельные злаки и углеводы с низким ГИ:** замените рафинированные злаки на **сложные углеводы с низким гликемическим индексом**, которые обеспечивают стабильную энергию. Рекомендуется употреблять цельнозерновые безглютеновые продукты, такие как коричневый рис, киноа, амарант, гречка, овес, или крахмалистые овощи, такие как сладкий картофель и сквош. Эти продукты высвобождают глюкозу более постепенно, что помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и внимание. Например, миска овсянки или киноа за обедом может предотвратить скачок сахара после еды, который может ухудшить невнимательность. Цельные зерна также содержат витамины группы В (важные для метаболизма мозга) и клетчатку. (Если вы переносите глютен, можно включить в рацион цельную пшеницу и древние злаки, но в нашем комбинированном плане мы предполагаем отсутствие глютена).
* **Омега-3 и полезные жиры:** Как и в случае с АСД, омега-3 жирные кислоты полезны при СДВГ. **Жирную рыбу (лосось, тунец, сардины)** рекомендуется употреблять не реже 1-2 раз в неделю из-за содержания в ней ДГК/ЭПК. Прием добавок омега-3 в некоторых исследованиях показал умеренное улучшение симптомов СДВГ, особенно гиперактивности и внимания ([Omega-3 Fatty Acids](https://www.massgeneral.org/children/autism/lurie-center/omega3-fatty-acids#:~:text=%28ASD%29)). Другие источники полезных жиров - оливковое масло, авокадо и орехи (например, грецкие орехи богаты омега-3 ALA). Эти жиры поддерживают здоровье мембран клеток мозга и могут улучшить когнитивные функции. Замена сливочного масла или маргарина на оливковое или масло авокадо, например, может увеличить потребление мононенасыщенных и омега-3 жиров.
* **Продукты, богатые минералами:** Убедитесь, что в рационе **присутствует достаточное количество железа, цинка и магния**, поскольку дефицит этих минералов связан с выраженностью симптомов СДВГ. Железо необходимо для выработки дофамина; хорошими источниками являются нежирное красное мясо (в умеренных количествах), птица, морепродукты, фасоль и шпинат. Цинк содержится в тыквенных семечках, говядине, нуте и орехах; он помогает регулировать активность нейротрансмиттеров. Магний (содержится в зеленых листовых овощах, орехах, семечках и цельном зерне) оказывает успокаивающее действие на нервную систему и может помочь снизить гиперактивность и стрессовые реакции ([Magnesium for Anxiety: Does It Help?](https://health.clevelandclinic.org/magnesium-for-anxiety#:~:text=Magnesium%20for%20Anxiety%3A%20Does%20It,magnesium%20supplements%20to%20anxiety%20relief)). Включение в рацион разнообразных продуктов поможет удовлетворить потребности в микроэлементах естественным путем, что потенциально может улучшить внимание и настроение при СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=There%20is%20also%20an%20increasing,sugars%2C%20and%20artificial%20food%20dyes)).
* **Бобовые и клетчатка:** Бобовые (фасоль, чечевица, горох) - отличная группа продуктов питания для СДВГ. Они содержат сочетание белка, сложных углеводов и клетчатки, а также железо и витамины группы В. В рамках здорового питания потребление бобовых связано со снижением вероятности развития СДВГ ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Another%202019%20review%20of%20studies,This%20dietary%20pattern%20includes)). Добавляйте чечевицу или фасоль в супы, рагу или салаты, чтобы повысить питательность блюд. Диеты с высоким содержанием клетчатки также способствуют более сбалансированному высвобождению энергии и могут поддерживать здоровье кишечника, которое новые исследования связывают со здоровьем мозга при СДВГ.

### Активные примитивные рефлексы (взрослые с сохраненными рефлексами)

* **Успокаивающие углеводы с медленным высвобождением энергии:** Чтобы не вызывать рефлекс Моро из-за колебаний уровня сахара в крови, рекомендуется употреблять **низкогликемические сложные углеводы** вместо быстрых сахаров. Такие продукты, как **цельное зерно (овес, коричневый рис, просо), бобовые и богатые клетчаткой овощи**, обеспечивают стабильное высвобождение глюкозы. Это помогает поддерживать стабильный уровень адреналина и кортизола. Например, если заменить рафинированный перекус (печенье или конфету) на яблоко с миндальным маслом, то в нем будет клетчатка и белок, что предотвратит резкое падение сахара в крови, которое может вызвать реакцию испуга/стресса ([Корреляция между синдромом дефицита внимания с гиперактивностью и потреблением сахара, качеством питания и диетическим поведением у школьников - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3133757/#:~:text=been%20determined%20to%20increase%20the,6%20%2C%2028)). Постоянный уровень сахара в крови помогает человеку с сохраненными рефлексами оставаться более спокойным и регулируемым.
* **Продукты, богатые магнием и кальцием:** Уделяйте особое внимание **продуктам с высоким содержанием магния**, чтобы естественным образом поддерживать расслабление нервной системы. Было доказано, что магний помогает сбалансировать реакцию организма "бой или бегство", снижая уровень кортизола (гормона стресса) ([Magnesium for Anxiety: Does It Help?](https://health.clevelandclinic.org/magnesium-for-anxiety#:~:text=Magnesium%20for%20Anxiety%3A%20Does%20It,magnesium%20supplements%20to%20anxiety%20relief)). Отличными источниками являются темная листовая зелень (шпинат, мангольд), орехи и семечки (миндаль, тыквенные семечки, семена подсолнечника), бобовые и цельное зерно. Достаточное количество **кальция** (из обогащенных немолочных молочных продуктов, листовой зелени, миндаля, кунжута/тахини) и **витаминов комплекса В** (из цельного зерна, бобов, яиц) также важно для передачи нервных сигналов и управления мышцами. Вместе эти питательные вещества поддерживают правильную работу нервной системы и могут способствовать интеграции рефлексов в сочетании с упражнениями по тренировке рефлексов.
* **Омега-3 и противовоспалительные продукты:** Сохранившийся примитивный рефлекс может быть усугублен общим раздражением нервной системы или воспалением. Поэтому рекомендуется диета с высоким содержанием противовоспалительных жиров омега-3 и антиоксидантов. употребляйте Регулярно (лосось, скумбрию) или семена льна и чиа, чтобы получить омега-3, которые поддерживают развитие мозга и уменьшают воспаление. Также употребляйте **жирную рыбу ягоды, цитрусовые, яркие овощи и специи (куркума, имбирь)** - они содержат антиоксиданты, которые борются с окислительным стрессом. Эти продукты способствуют созданию более здоровой неврологической среды. Хотя нет прямых исследований, связывающих конкретные продукты питания с интеграцией рефлексов, общая противовоспалительная диета поможет уменьшить внутренние стрессовые факторы, которые могут препятствовать прогрессу.
* **Последовательный график приема пищи:** Взрослым с устойчивыми примитивными рефлексами часто помогает структурированный режим питания. Регулярные приемы пищи и перекусы в запланированное время могут предотвратить переход организма в режим , который запускает рефлекс Моро. Например, сбалансированный перекус (например, фруктами и орехами) между приемами пищи позволяет поддерживать уровень сахара в крови стабильным, а кортизол - низким. "голодного стресса"**Избегайте длительных периодов голодания** и не пропускайте приемы пищи, поскольку голод и низкий уровень сахара в крови могут спровоцировать тревогу и преувеличенную пугливую реакцию. Спокойный, предсказуемый режим питания обеспечивает нервной системе чувство стабильности.
* **Гидратация и здоровье кишечника:** Соблюдение режима достаточного увлажнения (6-8 стаканов воды в день) - простой, но важный совет: даже легкое обезвоживание может усилить стрессовую реакцию организма. Кроме того, рекомендуется поддерживать здоровье кишечника, поскольку дискомфорт или дисбактериоз ЖКТ могут косвенно усиливать стресс/воспаление. Для поддержания здоровья кишечника можно включить в (которая питает полезные бактерии кишечника). Это согласуется с более широкими наблюдениями о том, что проблемы с кишечником часто совпадают с проблемами неврологических рефлексов, а улучшение пищеварения может оказывать успокаивающее воздействие.**рацион пробиотические продукты** (йогурт/кефир или немолочные пробиотические напитки, ферментированные овощи) и **продукты с высоким содержанием клетчатки**

### **Комбинированные диетические рекомендации (ASD + ADHD + рефлексы)**

Комплексная диета для взрослого мужчины с аутизмом, СДВГ и активными примитивными рефлексами должна **сочетать в себе все вышеперечисленные рекомендации**, исключая при этом проблемные продукты. На практике это приводит к созданию **цельнопищевого, противовоспалительного рациона**, который напоминает модифицированную средиземноморскую диету, но при этом не содержит глютена и казеина. Ключевые особенности этой комбинированной схемы питания включают:

* **Много овощей и фруктов:** Стремитесь ежедневно съедать более 5 порций овощей и 2-3 порции фруктов. Они содержат клетчатку, антиоксиданты и стабильные углеводы. Делайте упор на листовую зелень, крестоцветные овощи (брокколи, цветную капусту, кейл), разноцветный перец и ягоды, которые благодаря высокой плотности питательных веществ поддерживают потребности как аутистов, так и людей с СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=Our%20doctors%20praise%20the%20Mediterranean,sugary%20drinks%20and%20skipping%20breakfast)). Фрукты, такие как яблоки или ягоды, могут удовлетворить тягу к сладкому без рафинированного сахара.
* **Нежирные белки в каждый прием пищи:** Включите в каждый прием пищи источник белка, чтобы стабилизировать уровень сахара в крови и обеспечить организм незаменимыми аминокислотами. Отличные варианты - яйца, мясо птицы (курица, индейка), рыба (богата омега-3) и растительные белки (фасоль, чечевица, нут, орехи, семечки). Жирная рыба, такая как лосось или тунец, должна появляться в рационе несколько раз в неделю, поскольку она содержит полезные для мозга жиры ([жирные кислоты Омега-3](https://www.massgeneral.org/children/autism/lurie-center/omega3-fatty-acids#:~:text=%28ASD%29)). Красное мясо можно включать в умеренном количестве (например, постную говядину раз в неделю) для получения железа и B12, но в основном выбирайте нежирное белое мясо и рыбу. Если молочные продукты исключены, другие источники кальция/белка, например, по мере необходимости используйте .**обогащенное миндальное или соевое молоко, тофу (если соя переносится) или тофу с кальцием**
* **Цельные злаки и бобовые без глютена:** Замените рафинированные или глютеновые злаки такими альтернативами, как **коричневый рис, киноа, гречка, безглютеновый овес, пшено** или крахмалистые овощи. Они дают преимущества цельного зерна (клетчатку, витамины группы В, магний) без глютена. Бобовые (чечевица, черная фасоль, почечные бобы и т. д.) приветствуются, так как они обеспечивают сложные углеводы плюс белок и минералы - в соответствии со благоприятной для СДВГсхемой , которая включает бобовые ("здорового питания", [Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=,216)). Например, используйте коричневый рис или киноа вместо макарон, а миндальную или гречневую муку - для выпечки.
* **Здоровые жиры: Используйте оливковое масло, кокосовое масло (в умеренных количествах) или масло авокадо** для приготовления пищи вместо сливочного масла или маргарина. Ежедневно перекусывайте орехами и семечками (небольшая горсть миндаля, грецких орехов, тыквенных семечек) для получения магния и омега-3. Включите в рацион авокадо, чтобы получить мононенасыщенные жиры. Эти жиры поддерживают здоровье мозга и уменьшают воспаление. Оливковое масло и орехи являются основными продуктами средиземноморской диеты, которая связана с более низким уровнем СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=Our%20doctors%20praise%20the%20Mediterranean,sugary%20drinks%20and%20skipping%20breakfast)). Уделяя особое внимание этим жирам и избегая обработанных семенных масел, диета остается сердечно-сосудистой и противовоспалительной.
* **Последовательность и сбалансированность:** Эта комплексная диета должна быть реализована с соблюдением времени приема пищи и сбалансированной тарелкой. В идеале каждый прием пищи должен содержать: высококачественный белок, сложные углеводы/волокно и полезные жиры. Например, примерная тарелка может выглядеть так: рыба на гриле (белок + омега-3) + киноа (углеводы GF) + соте из шпината с оливковым маслом (овощи + полезные жиры). Такой баланс помогает справиться с колебаниями поведения, связанными с уровнем сахара в крови при СДВГ, обеспечивает сытость и питание при аутизме, а также поддерживает нервную систему в спокойном состоянии для контроля рефлексов. Регулярный график питания (например, прием пищи в одно и то же время каждый день, с запланированными перекусами) создает структуру, полезную для распорядка дня аутиста и для предотвращения рефлекторного голода.
* **Добавки:** Несмотря на то, что основное внимание уделяется продуктам питания, эта диета обеспечивает большее количество питательных веществ, часто необходимых при аутизме/аутизме (таких как цинк, железо, витамин D, омега-3, магний). В некоторых случаях врач может порекомендовать (например, витамина D или омега-3 при низком уровне в крови). В частности, РКИ у детей с аутизмом показало, что добавки витамина D улучшают симптомы (**прием поливитаминов или специальных добавок** [The effect of omega-3 fatty acids supplementation on social and behavioral disorders of children with autism: a randomized clinical trial - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33599431/#:~:text=Results%3A%20%20After%20adjusting%20for,score%20of%20social%20interaction%20subscale)), а многие исследования СДВГ поддерживают добавки омега-3. Они могут быть включены в схему лечения, если диетическое потребление недостаточно. Любые добавки должны приниматься под руководством врача, тем более что мы исключаем обогащенные молочные и зерновые продукты (которые являются основными источниками витамина D, кальция, витаминов группы В в общем рационе).
* **При необходимости - элиминационная диета:** В некоторых случаях для выявления дополнительных продуктов-триггеров может быть использована комплексная элиминационная диета. Это предполагает употребление только гипоаллергенных продуктов в течение нескольких недель (например, базовая диета из риса, баранины, груши и отдельных овощей), а затем повторное введение продуктов по одному. Клиницисты используют этот метод как при аутизме, так и при СДВГ, чтобы выявить чувствительность к пище. Более того, интегративные врачи часто рекомендуют при аутизме (**исключить на некоторое время глютен, молочные продукты, сою, кукурузу и сахар** [5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=For%20our%20patients%20with%20autism%2C,allergenic%20foods%20for%20one%20month)). Если симптомы значительно улучшаются при комбинированной диете, можно осторожно проверить, не вызывает ли реакций какой-либо отдельный продукт (например, глютен или молочные продукты), введя его в рацион позже. Однако, учитывая сопутствующие проявления аутизма, СДВГ и рефлекторных проблем у этого взрослого, сохранение полного набора ограничений в течение длительного времени может быть наилучшим способом лечения симптомов.

В целом, интегрированная модель питания - это **здоровая, противовоспалительная диета**, которая позволяет избежать известных триггеров и обеспечивает изобилие питательных веществ для поддержки мозга и тела. Она хорошо согласуется с общими принципами здорового питания (подобно средиземноморской или палеодиете, но с учетом чувствительности) и поддерживается клиническими исследованиями, связывающими такие диеты с улучшением поведения и развития ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=Our%20doctors%20praise%20the%20Mediterranean,sugary%20drinks%20and%20skipping%20breakfast)) ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Another%202019%20review%20of%20studies,This%20dietary%20pattern%20includes)). Придерживаясь этой диеты, человек потенциально может добиться улучшения поведения и концентрации внимания, связанного с аутизмом, уменьшения симптомов СДВГ и успокоения нервной системы, способствующего интеграции примитивных рефлексов.

## 3. Рекомендации по питанию при аутизме, СДВГ и заторможенных рефлексах

### Рекомендации по питанию при аутизме

* **Поддерживайте структурированный режим питания:** Аутисты часто лучше всего справляются с предсказуемостью. Подавайте еду и закуски в одно и то же время каждый день и в спокойной, не отвлекающей обстановке. Последовательный распорядок приема пищи может уменьшить беспокойство и отказ от еды ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=,a%20time%20are%20usually%20best)). Например, человек может всегда завтракать в 8 утра за одним и тем же местом за столом. Знание того, чего можно ожидать во время приема пищи, помогает взрослым с аутизмом чувствовать себя более комфортно и может улучшить аппетит и восприятие пищи.
* **Устраните сенсорную чувствительность:** Учитывайте сенсорные проблемы с едой. Многие люди с аутизмом предпочитают определенные текстуры или цвета (только хрустящие продукты, только продукты бежевого цвета и т. д.). Чтобы расширить рацион, вводите новые продукты постепенно и ненапряженно. **Меняйте только одну вещь за раз** - например, если вы пробуете новый овощ, подайте его в форме, похожей на ту, которую они уже принимают (например, если им нравятся хрустящие продукты, попробуйте запечь стручковую фасоль, чтобы она стала хрустящей) ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=,not%20expected%20to%20eat%20it)). Будьте терпеливы и предлагайте повторные мягкие воздействия; может потребоваться множество попыток, прежде чем новая пища станет терпимой. Иногда помогает смешивание очень любимой пищи с небольшой порцией новой.
* **Обеспечьте достаточность питания:** из-за ограничений в питании взрослые с аутизмом могут испытывать недостаток определенных питательных веществ. К числу распространенных дефицитов в рационе аутистов относятся витамины **D, B12, C**, **кальций, железо и цинк** ([Nutrition and Autism Spectrum Disorder: Между ложными мифами и реальными возможностями, основанными на исследованиях - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=mention%20dental%20caries%2C%20since%20correct,behavioral%20disturbances%20or%20gastrointestinal%20symptoms)). Важно включить их в рацион или при необходимости использовать добавки. Например, если ребенок избегает молочных продуктов, следует регулярно включать в рацион альтернативные источники кальция (листовая зелень, брокколи, обогащенное растительное молоко, миндаль). Если анализ крови показывает низкий уровень железа или витамина D, решите эту проблему с помощью диеты (красное мясо, рыба, яйца для железа; жирная рыба, грибы для витамина D) или рекомендованных врачом добавок. **Консультация диетолога** часто бывает полезной, чтобы подобрать диету в соответствии с потребностями человека и предотвратить любые недостатки при соблюдении ограничений.
* **Устранение проблем с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ):** Многие аутисты имеют проблемы с ЖКТ, такие как запоры, диарея или вздутие живота. Диета для них аналогична диете для нейротипичных людей: обеспечьте достаточное количество клетчатки, жидкости и, возможно, пробиотиков ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=You%20may%20find%20taking%20a,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)) ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=constipation%2C%20diarrhoea%20and%20a%20bloated,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)). Включите в рацион цельные фрукты или пюре, если сырые фрукты/овощи имеют неприятную консистенцию. При проблемах с запорами используйте продукты, вызывающие естественные запоры (например, бананы), и делайте упор на продукты, богатые клетчаткой (чернослив, цельное зерно без глютена, овощи). Для поддержания здоровья кишечника можно попробовать - хотя это не гарантированное решение, некоторые отмечают улучшение регулярности и уменьшение дискомфорта в ЖКТ при приеме пробиотиков (**добавки с пробиотиками или пробиотические продукты** [Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=constipation%2C%20diarrhoea%20and%20a%20bloated,probiotic%20helps%20relieve%20gut%20symptoms)). Любые постоянные жалобы со стороны ЖКТ должны быть рассмотрены медицинским специалистом, но корректировка диеты часто помогает.
* **Будьте осторожны с непроверенными диетами:** Семьи и люди с расстройствами аутистического спектра могут поддаться искушению попробовать различные диеты (например, чрезмерно строгие режимы или мегадозы добавок) в надежде на улучшение. Важно отметить, что **данные о таких диетах, как безглютеновая/безказеиновая, неоднозначны**, и такие диеты **не всегда рекомендуются в руководствах при отсутствии подтвержденной непереносимости** ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=Some%20people%20report%20feeling%20better,support%20this%20at%20the%20moment)). Например, руководство NICE в Великобритании не рекомендует вводить GF/CF диету при аутизме из-за недостаточного количества доказательств и риска дефицита питательных веществ ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=there%20isn%E2%80%99t%20any%20evidence%20to,support%20this%20at%20the%20moment)). Поэтому любое серьезное диетическое вмешательство должно проводиться осторожно и в идеале под наблюдением. При попытке изменить рацион питания ведите пищевой дневник и журнал поведения, чтобы объективно оценить, помогают ли изменения. Придерживайтесь сбалансированного питания - избегайте исключения нескольких продуктов без обеспечения замены, поскольку слишком узкие диеты могут принести больше вреда, чем пользы.

### Рекомендации по питанию при СДВГ

* **Регулярно принимайте сбалансированную пищу и перекусывайте:** Нерегулярное питание может усугубить симптомы СДВГ (раздражительность, трудности с концентрацией внимания). Планируйте три сбалансированных приема пищи и 1-2 здоровых перекуса в день. **Не пропускайте завтрак**, так как пропуск завтрака связан с ухудшением внимания и повышением вероятности постановки диагноза СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=Results%3A%20%20Lower%20adherence%20to,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)). Проснувшись, даже если аппетит понижен, попробуйте выпить богатый питательными веществами смузи или съесть горсть орехов и фруктов, чтобы начать день. Регулярный прием пищи помогает поддерживать уровень сахара в крови и обеспечивает постоянную подпитку мозга.
* **Утром отдавайте предпочтение белку и сложным углеводам:** Утро может быть сложным для людей с СДВГ (особенно когда лекарства начинают действовать и подавляют аппетит). Чтобы оптимизировать утреннюю концентрацию, обеспечьте завтрак **10-20 г белка** (например, яйцо, греческий йогурт, протеиновый коктейль или ореховое масло) ([Food and Mental Health | ADHD Wellness Center](https://adhdwellnesscenter.com/food-and-mental-health/#:~:text=People%20with%20ADHD%20can%20benefit,most%20healthy%20and%20sensible%20diets)). Сочетайте его со сложными углеводами (овсянка, тосты из цельного зерна или GF, фрукты), чтобы продлить энергию. Примерный завтрак, подходящий для СДВГ: омлет из яиц и шпината с кусочком тоста без глютена и авокадо или овсяная каша с миндалем и черникой. Это помогает предотвратить утренний энергетический спад и улучшает концентрацию во время утренних занятий или работы ([Food and Mental Health | ADHD Wellness Center](https://adhdwellnesscenter.com/food-and-mental-health/#:~:text=People%20with%20ADHD%20can%20benefit,most%20healthy%20and%20sensible%20diets)).
* **Ограничьте отвлекающие факторы и импульсивный прием пищи:** Во время еды, особенно обеда и ужина, поощряйте прием пищи в спокойной обстановке (без телевизора или сильно отвлекающей обстановки), чтобы человек с СДВГ мог обращать внимание на еду и сигналы сытости. Импульсивность при СДВГ может привести к перееданию соблазнительных продуктов или к тому, что человек, сосредоточившись на каком-либо занятии, вообще забудет поесть. В этом случае может помочь соблюдение распорядка дня (например, всегда садиться за стол во время еды, пусть даже ненадолго). Также может помочь **предварительная порция закусок**, чтобы избежать бездумного перекуса прямо из большого пакета, поскольку импульсивность может привести к чрезмерному потреблению сладких или соленых закусок. Если держать в свободном доступе только здоровые варианты перекусов (нарезанные овощи, хумус, кубики сыра или орехи, если они разрешены, и т. д.), импульсивное переедание будет направлено в сторону лучшего выбора.
* **Следите за употреблением кофеина:** Умеренное **употребление кофеина** (например, чашка кофе или чая) может помочь некоторым взрослым с СДВГ почувствовать себя бодрее, поскольку кофеин является мягким стимулятором. Однако он действует на людей по-разному. Употребляйте кофеин разумно - избегайте его употребления в конце дня, так как он может нарушить сон (а плохой сон ухудшает симптомы СДВГ). Полностью откажитесь от энергетических напитков с высоким содержанием кофеина, поскольку они часто содержат сахар и чрезмерное количество кофеина, что может вызвать нервное возбуждение и спад. Если человек принимает стимулирующие препараты для лечения СДВГ, проконсультируйтесь с врачом о приеме кофеина, чтобы исключить негативное взаимодействие (часто небольшое количество кофеина не повредит, но большое количество может усилить побочные эффекты, например, учащенное сердцебиение). В целом, кофеин не является необходимостью в рационе - основное внимание следует уделять продуктам, богатым питательными веществами для получения энергии, - но утренний кофе или зеленый чай допустимы, если они помогают и не вызывают беспокойства.
* **При необходимости включите в рацион добавки с омега-3:** Если человек не может регулярно есть рыбу, подумайте о добавке омега-3 (рыбий жир или DHA/EPA на основе водорослей). Клинические испытания и мета-анализы показали, что хотя добавки омега-3 не являются волшебной пулей, они могут вызвать небольшое улучшение симптомов СДВГ (особенно невнимательности) у некоторых детей ([Омега-3 жирные кислоты](https://www.massgeneral.org/children/autism/lurie-center/omega3-fatty-acids#:~:text=%28ASD%29)). Учитывая их низкий риск, многие врачи предлагают добавки омега-3 в качестве дополнения к медикаментозному лечению и поведенческим стратегиям. Ориентируйтесь на добавки, содержащие около 1000 мг ЭПК+ДГК в совокупности, или по указанию медицинского работника. Добавки должны дополнять, а не заменять здоровое питание. Кроме того, следите за достаточным  **железа и цинка** - врач может проверить ферритин (запас железа) и цинк в крови; если уровень железа низкий, добавки могут улучшить симптомы СДВГ в таких случаях. Всегда советуйтесь со специалистом при добавлении добавок, чтобы избежать их избытка.
* **Признайте, что диета - это вспомогательное средство, а не лекарство:** Подчеркните, что здоровое питание **помогает оптимизировать работу мозга** и может заметно улучшить концентрацию, настроение и энергию, но само себе оно **не лечит СДВГ** ([Food and Mental Health | ADHD Wellness Center](https://adhdwellnesscenter.com/food-and-mental-health/#:~:text=Series%20drdawnpsychmd,when%20it%20comes%20to%20ADHD)). Управление питанием лучше всего работает в тандеме с другими методами лечения (лекарствами, такими как стимуляторы или нестимуляторы, если они назначены, поведенческой терапией, физическими упражнениями и т. д.). Идеальная" диета не устранит симптомы СДВГ полностью, но неправильное питание может их усугубить. Таким образом, соблюдение сбалансированной диеты является частью комплексного лечения СДВГ. Поощряйте постоянство - польза от диеты проявляется в долгосрочных привычках здорового питания. Когда диета сбалансирована, человек лучше реагирует на другие меры по лечению СДВГ и справляется с повседневными проблемами.

### Сохраненный примитивный рефлекс (Моро и др.) Рекомендации по питанию

* **Частые небольшие приемы пищи:** Взрослый человек с активным рефлексом Моро может испытывать стресс, когда голоден или когда в крови падает сахар. Чтобы противостоять этому, придерживайтесь режима питания, состоящего из **небольших, частых приемов пищи или перекусов**, а не одного или двух больших приемов. Например, вместо обеда в 13:00 человек может перекусить в середине дня, пообедать и перекусить после обеда. Это предотвращает сильное чувство голода и поддерживает стабильный уровень сахара в крови, снижая вероятность срабатывания рефлекса испуга/боя или бегства из-за внутреннего стресса. Каждый перекус должен сочетать в себе сложные углеводы и белок (например, несколько цельнозерновых крекеров с индейкой или яблоко с арахисовым маслом), чтобы обеспечить длительную энергию.
* **Диета с низким содержанием стимуляторов и успокаивающих веществ:** Сделайте акцент на продуктах, обладающих успокаивающими свойствами, и избегайте тех, которые могут усиливать возбуждение. Например, **ромашковый или травяной чай** (без кофеина) может стать хорошим выбором вместо кофе, чтобы оказать успокаивающее действие. Употребление продуктов с высоким содержанием триптофана (например, индейки, курицы, тыквенных семечек) может способствовать выработке серотонина, который способствует успокоению. С другой стороны, очень острая или резкая пища может вызвать реакцию стресса у некоторых чувствительных людей - обратите внимание на любые закономерности и скорректируйте их. Общая цель - сделать диету как можно более щадящей для организма: легко усваиваемая, сбалансированная пища, не напичканная химикатами или избытком сахара, чтобы нервная система не перенапрягалась изнутри.
* **Поддерживают общее здоровье мозга и нервов:** Некоторые питательные вещества особенно важны для нейроразвития и интеграции рефлексов. **Обеспечьте достаточное потребление омега-3 жирных кислот, железа, витамина B12 и витамина D**, поскольку они играют роль в миелинизации нейронов, выработке нейротрансмиттеров и работе мышц. С практической точки зрения это означает, что рацион должен включать жирную рыбу или яйца, обогащенные DHA (омега-3), нежирное красное мясо или бобовые плюс источники витамина С (железо), животные белки или продукты, обогащенные B12 (B12), а также солнечный свет или продукты, богатые витамином D (жирная рыба, обогащенное молоко/растительные молочные продукты). Если анализ крови покажет недостаток, может потребоваться целенаправленный прием добавок. Например, если у этого 45-летнего мужчины низкий уровень витамина D, добавка может улучшить мышечный тонус и нервно-мышечную функцию, что может помочь в упражнениях на интеграцию рефлексов. Насыщенный питательными веществами организм будет лучше реагировать на терапию, направленную на интеграцию примитивных рефлексов.
* **Комплексный подход и последовательность:** Помните, что диета - это лишь один из компонентов управления сохраненными примитивными рефлексами. Она закладывает фундамент физического здоровья, который может сделать терапию рефлекторной интеграции (например, специальные упражнения) более эффективной. Человек должен неуклонно следовать диетическим рекомендациям - последовательность является ключевым фактором для получения пользы. Со временем полноценное питание может повысить общую организма**сопротивляемость** : улучшится сон (благодаря стабильному потреблению сахара и магния в крови), улучшится настроение, снизится частота заболеваний (поскольку стрессовый рефлекс может ослабить иммунитет ([Moro Reflex | Brain Sync](https://brain-sync.net/reflexes-2/moro/#:~:text=Because%20adrenaline%20and%20cortisol%20are,more%20easily%20than%20typical%20children))). Каждое из этих улучшений косвенно способствует более спокойной обстановке в нервной системе, что благоприятствует подавлению непроизвольных рефлекторных реакций. Возможно, будет полезно отслеживать интенсивность/частоту рефлексов вместе с изменениями в рационе питания, чтобы заметить любые взаимосвязи и продолжить диетические практики, дающие положительные результаты.

### Рекомендации по комплексному питанию

Если объединить потребности КАН, СДВГ и задержку рефлексов, то в следующих рекомендациях приводится оптимальная схема питания:

* **Придерживайтесь "чистой" диеты из цельных продуктов:** Употребляйте продукты в максимально натуральном виде, избегая обработанных продуктов. Хорошее правило - выбирать продукты с одним ингредиентом (например, яблоко, морковь, кусок рыбы) или с этикетками, содержащими только узнаваемые ингредиенты. Это позволяет исключить добавки и избыток сахара. Диета, напоминающая **средиземноморскую (богатую овощами, фруктами, рыбой, оливковым маслом, орехами и бобовыми)**, - отличный шаблон, поскольку она доказала свою пользу для здоровья мозга ([The Mediterranean Diet and ADHD | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201708/the-mediterranean-diet-and-adhd#:~:text=Our%20doctors%20praise%20the%20Mediterranean,sugary%20drinks%20and%20skipping%20breakfast)). Мы модифицируем ее, убрав из рациона злаки с глютеном и молочные продукты, но сохранив акцент на растительной пище и рыбе. Приготовление пищи дома из свежих ингредиентов позволяет контролировать процесс - вы можете быть уверены, что в рацион не попадет глютен или искусственные добавки. Планирование питания заранее (например, заготовка еды на выходные) поможет поддерживать такой образ жизни даже в напряженные недели.
* **Внедрение безглютеновой и безказеиновой диеты:** Учитывая компонент аутизма и потенциальную чувствительность, комплексная диета должна быть **GF/CF (без глютена и казеина)**. Это означает использование таких заменителей, как безглютеновый хлеб или макароны (из риса, кукурузы или бобовых), если хлеб/макароны желательны, и растительное молоко (миндальное, соевое, овсяное или кокосовое) вместо коровьего молока. В настоящее время существует множество продуктов GF/CF (например, йогурт на миндальном молоке, веганский сыр из кокосового масла или кешью), которые можно употреблять в умеренных количествах, чтобы внести разнообразие. Однако цельные продукты предпочтительнее обработанных альтернатив GF/CF, которые могут содержать мало питательных веществ. Важно обеспечить **достаточное количество кальция и витамина D** при исключении молочных продуктов - включайте в рацион обогащенные немолочные молочные продукты, листовую зелень и, при необходимости, добавки с кальцием ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=National%20Institute%20for%20Health%20and,loss%20and%20affect%20their%20growth)). Регулярно проверяйте вес и состояние питания; диеты GF/CF могут быть полезными, но они должны быть хорошо спланированы, чтобы избежать непредвиденных дефицитов.
* **Избегайте чрезмерных ограничений и получайте удовольствие:** Балансировать между несколькими диетическими ограничениями может быть непросто. Очень важно найти **рецепты и продукты, которые действительно нравятся человеку** в рамках этих параметров. Диета не должна казаться карательной. Используйте травы, специи и натуральные ароматизаторы, чтобы сделать еду вкусной - например, розмарин и чеснок в жареной курице или корицу и ваниль в пудинге из чиа. Ищите креативные рецепты, которые имитируют любимые комфортные блюда в более здоровом виде (например, пицца на корочке из цветной капусты с веганским сыром и большим количеством овощей, если пицца была любимой). Время от времени устраивайте себе лакомства, соответствующие диете, например, безглютеновое и безмолочное печенье, подслащенное небольшим количеством меда, - это поможет соблюдать диету. Цель - устойчивая диета на длительный срок, а не кратковременная "детоксикация". Если человек чувствует удовлетворение и получает удовольствие от еды, он с гораздо большей вероятностью будет придерживаться диеты и получать от нее пользу.
* **Координируйте диету с другими мероприятиями:** Эта интегративная диета заложит прочный фундамент здоровья. Чтобы получить максимальную пользу, скоординируйте ее с другими видами терапии, которые может проходить человек. Например, если человек проходит терапию СДВГ (поведенческий коучинг или медикаментозное лечение), соблюдение диеты поможет поддерживать оптимальный базовый уровень для этих занятий. Если человек выполняет упражнения на интеграцию примитивных рефлексов (с эрготерапевтом или дома), правильное питание и время приема пищи могут повысить его энергию и концентрацию во время занятий. Даже гигиена сна связана с этим - здоровый ужин в подходящее время (не слишком плотный и не слишком поздний) может улучшить качество сна, что, в свою очередь, снижает выраженность симптомов СДВГ и аутизма. Таким образом, рассматривайте этот план питания как часть целостной стратегии управления. Общайтесь с медицинскими работниками по поводу диеты; они могут дать рекомендации, а также учитывать диету при оценке прогресса в лечении.
* **Отслеживайте прогресс и вносите коррективы:** Следите за тем, как диета влияет на симптомы. В течение нескольких месяцев отмечайте изменения в концентрации внимания (улучшения в концентрации внимания или снижение импульсивности при СДВГ?), изменения в поведении, связанном с аутизмом (улучшение зрительного контакта, снижение раздражительности?), и изменения в физических аспектах, таких как сон, энергия или частота срабатывания рефлекса Моро. Полезно записывать ежедневный прием пищи вместе с записями о симптомах. Если определенные продукты вызывают проблемы (например, вы снова вводите молочные продукты и замечаете повышенную раздражительность), у вас есть данные, подтверждающие необходимость продолжать избегать этой пищи. И наоборот, если кажется, что человек переносит более широкий рацион, чем ожидалось, вы можете осторожно расширить диету, сделав ее менее ограничительной, но при этом избегая основных нарушителей. Всегда основывайте корректировки на наблюдениях и, если возможно, на рекомендациях ученых или специалистов. Диету можно подстроить под конкретного человека - например, не все люди с аутизмом чувствительны к кукурузе или сое, поэтому, если после их исключения вы не видите разницы, можно иногда включать в рацион не ГМО-кукурузу или тофу для разнообразия. **Индивидуальный подход является ключевым фактором**, и в конечном итоге рекомендуется та диета, на которую человек положительно реагирует и которой он может придерживаться для поддержания здоровья.

Следуя этим комплексным рекомендациям, взрослый человек будет придерживаться диеты, которая подтверждена клиническими исследованиями и лучшими практиками для всех трех заболеваний. Эта диета максимально увеличивает количество необходимых питательных веществ (белок, клетчатка, омега-3, витамины/минералы) и минимизирует ингредиенты, которые, как известно, провоцируют неврологические или поведенческие проблемы (сахар, добавки, аллергены). Она обеспечивает прочную основу для улучшения концентрации внимания, стабильности настроения и неврологических функций, особенно в сочетании с медицинскими и терапевтическими мероприятиями.

## 4. План питания на неделю (простые, структурированные блюда)

*Ниже приведен примерный план питания на неделю, в котором все вышеперечисленные рекомендации воплощены в жизнь.* Все блюда **не содержат глютена, казеина/молока и искусственных добавок**. В плане особое внимание уделяется овощам, фруктам, постным белкам, бобовым и полезным жирам - именно такая схема питания, как показано, приносит пользу при СДВГ и аутизме ([Sugar and ADHD: What the Research Says](https://www.healthline.com/health/adhd/sugar-and-adhd#:~:text=Another%202019%20review%20of%20studies,This%20dietary%20pattern%20includes)). Блюда отличаются простотой и часто используют остатки пищи, чтобы сэкономить время на приготовление. Повторение любимых блюд в течение недели поощряется, чтобы сделать их более привычными и соблюдаемыми.

* **Понедельник:**
  + **Завтрак:** Овощной омлет - 2 яйца, смешанные со шпинатом и нарезанным кубиками помидором. Подается с гарниром из свежих фруктов (нарезанный банан). *(Белки из яиц помогают сосредоточиться, шпинат добавляет магний и фолаты).*
  + **Обед:** Салат с курицей-гриль - смешанная зелень, огурец, нашинкованная морковь и куриная грудка-гриль, заправленная оливковым маслом и лимонным винегретом. Небольшая порция киноа (около 1/2 чашки) для добавления сложных углеводов. *(Сбалансирован по белку, овощам и цельнозерновым углеводам; не содержит глютена и молочных продуктов).*
  + **Ужин:** Запеченный лосось с жареной брокколи и коричневым рисом - филе лосося, запеченное в фольге с травами; соцветия брокколи, обжаренные в оливковом масле; 1 чашка коричневого риса. *(Рыба, богатая омега-3, и брокколи с высоким содержанием клетчатки; сделайте запас для остатков).*
* **Вторник:**
  + **Завтрак:** Безглютеновая овсянка с ягодами и орехами - овсяные хлопья (сертифицированные GF), сваренные в миндальном молоке. Сверху добавьте чернику, горсть грецких орехов и капельку меда. *(Обеспечивает стабильный уровень углеводов, клетчатки и омега-3 из грецких орехов; сладкая, но без рафинированного сахара).*
  + **Обед:** Миска Будды из киноа - миска трехцветной киноа с горохом нут, помидорами черри, кубиками огурца, тертой морковью и заправкой из тахини (кунжута). *(Бобовые + киноа - белок и сложные углеводы; много сырых овощей - энзимы и витамины).*
  + **Ужин:** Креветки и овощи в стир-фрай - креветки, обжаренные с брокколи, морковью, болгарским перцем и снежным горошком в чесноке и имбире. Подается поверх " из цветной капусты "риса(тертой цветной капусты, обжаренной в небольшом количестве оливкового масла) или небольшой порции коричневого риса. *(Блюдо на одной сковороде; содержит много белка и витаминов. Имбирь и чеснок для аромата, а не MSG или добавки для соусов).*
* **Среда:**
  + **Завтрак:** Омлет с авокадо - 2 яйца (приготовленные на оливковом масле) с половинкой нарезанного авокадо. Добавьте небольшую миску клубники на гарнир. *(Белок и полезные жиры для утреннего питания; готовится быстро).*
  + **Обед:** Остатки креветок - порция креветок и овощей, приготовленных во вторник, разогретая. Подается со свежим зеленым салатом (микс салатов и винегрет с оливковым маслом) на гарнир. *(Использование остатков упрощает приготовление пищи; на второй день блюдо по-прежнему питательно).*
  + **Ужин:** Чили из индейки и овощей - постный фарш индейки тушится в кастрюле с почечной фасолью, нарезанными кубиками помидорами, болгарским перцем и специями (порошок чили, кумин). На гарнир - кухлеб (можно использовать заменитель кукурузной муки, например, маса-харину, если вы не переносите кукурузу, или использовать хлеб из миндальной муки). **курузный без кукурузы** *(Сытное блюдо из одного горшка, богатое белком (индейка, фасоль) и клетчаткой. Достаточно для завтрашнего обеда).*
* **Четверг:**
  + **Завтрак:** Пудинг из семян чиа - 3 столовые ложки семян чиа, замоченных на ночь в кокосовом молоке, смешанные с ванилью. Утром посыпьте малиной и измельченным миндалем. *(Богат клетчаткой, омега-3 (чиа) и кальцием; утром готовить не нужно).*
  + **Обед:** Чили из остатков индейки - миска чили из фасоли с индейкой, приготовленного в среду. Наслаждались с морковью и палочками сельдерея для хруста. *(Легко разогреть; вкус часто улучшается на следующий день. Добавляет дополнительные овощи в качестве гарнира).*
  + **Ужин:** Курица-гриль с травами, сладким картофелем и зеленой фасолью - куриная грудка маринуется с розмарином, чесноком и оливковым маслом, а затем готовится на гриле. Подается с запеченным сладким картофелем (замените сливочное масло на оливковое) и стручковой фасолью на пару. *(Простой ужин из цельных продуктов: много витамина А из сладкого картофеля, постный белок из курицы. Оставшуюся курицу можно использовать завтра).*
* **Пятница:**
  + **Завтрак:** Зеленый смузи - смешайте 1 стакан несладкого миндального молока, горсть шпината, 1 спелый банан, 1 столовую ложку арахисового масла и совок горохового протеинового порошка (по желанию) или несколько кубиков льда. *(Плавный, легко пьющийся завтрак, богатый белком, магнием и калием. Без добавления сахара, кроме банана).*
  + **Обед:** Салат из тунца - тунец, смешанный с пюре из авокадо (или майонезом с оливковым маслом) и нарезанным кубиками сельдереем, завернутый в большие листья салата ромэн. Подавайте с ломтиками огурца и хумусом для заправки. *(С высоким содержанием белка, без хлеба. Хумус (нут) добавляет дополнительную клетчатку и белок).*
  + **Ужин:** Запеченная треска с киноа и шпинатом - филе трески, запеченное с лимоном, подается поверх киноа (сваренной в овощном бульоне). На гарнир - шпинат, обжаренный в чесноке и оливковом масле. *(Легкое, но насыщенное питательными веществами блюдо; треска обеспечивает постный белок, а киноа + шпинат - железо и витамины группы В).*
* **Суббота:**
  + **Завтрак:** Гречневые блины с черникой - блины из гречневой муки (естественно, без глютена) и миндального молока. Сверху - свежая черника и капелька чистого кленового сиропа (или меда). На гарнир - бекон из индейки (без нитратов) для белка. *(Забавное лакомство на завтрак, которое при этом соответствует диете: в гречке много магния; не используются молочные продукты и пшеница).*
  + **Обед:** Чечевичный овощной суп - домашний суп с зеленой чечевицей, морковью, сельдереем, луком и помидорами, приправленный лавровым листом и тимьяном. Подается с парой лепешек из коричневого риса или крекерами из семян. *(Теплый, успокаивающий, полный клетчатки и растительного белка. Сделайте большую порцию, чтобы остались остатки, или заморозьте порции).*
  + **Ужин:** Цуккини "паста" с фрикадельками из индейки - лапша из цуккини (спирализованные цуккини), слегка обжаренная в соусе. Сверху - домашние фрикадельки из индейки (фарш из индейки, смешанный с безглютеновыми сухарями или миндальной мукой, зеленью), тушеные в томатном соусе. Посыпьте сверху пищевыми дрожжами (немолочный заменитель сыра, богатый витаминами группы В). *(Беззерновой, богатый вегетарианцами вариант спагетти с фрикадельками. Удовлетворяет тягу к итальянской кухне без глютена и молочных продуктов).*
* **Воскресенье:**
  + **Завтрак: Повторите любимое блюдо** - например, овощной омлет, как в понедельник, или овсяную кашу с фруктами. Повторение понравившегося блюда укрепляет рутину и снижает усилия. *(Если овощной омлет понравился, повторите его еще раз; рутина полезна для аутистов).*
  + **Обед:** Суп из остатков чечевицы - разогретая миска овощного супа из чечевицы, приготовленного в субботу. Съешьте с ломтиком безглютенового хлеба или салатом для разнообразия. *(Использование остатков сокращает процесс приготовления - вкус супа усиливается за ночь, и это простой и сытный обед).*
  + **Ужин:** Тушеная говядина с овощами на медленном огне - куски постной говядины (видимый жир обрезан) тушатся с картофелем, морковью, горохом и луком в бульоне (приправленном чесноком, перцем и лавровым листом). Готовится до готовности. **Примечание:** Если употребление красного мяса строго ограничено, вместо него можно использовать курицу. На десерт подайте небольшую миску салата из свежих фруктов (например, апельсинов и ягод). *(Сытный воскресный ужин, содержащий железо и цинк из говядины и разнообразных овощей. Остатки можно заморозить, чтобы быстро перекусить позже. Десертные фрукты удовлетворяют сладкоежек без переработанного сахара).*

**Подготовка и повторение блюд:** В этом плане питания намеренно повторно используются компоненты (остатки ужинов для обедов на следующий день, повторяющиеся блюда на завтрак), чтобы упростить процесс приготовления пищи. Например, оставшийся с понедельника лосось можно при желании добавить в салат на вторник, или квиноа, приготовленная в один день, может быть использована в другой. Идея заключается в том, чтобы готовить порционно - например, сделать большую кастрюлю чили, супа или рагу и использовать ее 2-3 раза в течение недели. Это не только экономит время, но и поддерживает структурированный распорядок дня, который приносит пользу этому человеку. Все рецепты просты: супы в одной кастрюле, запеченное на сковороде мясо и овощи, быстрое перемешивание. Большинство ужинов можно приготовить за ~30 минут (с некоторыми более длительными приготовлениями по выходным для порционной подготовки).

В меню каждого дня сбалансированы питательные вещества: **качественный белок** (мясо, рыба или бобовые), **сложные углеводы** (киноа, сладкий картофель и т. д.) и **полезные жиры** (оливковое масло, авокадо, орехи). В течение всего дня в рационе много овощей, что позволяет достичь цели диеты с высоким содержанием клетчатки и микроэлементов. Важно, что во всех блюдах отсутствуют нерекомендуемые продукты - нет глютена, молочных продуктов, искусственных добавок и избытка сахара. При этом пища разнообразная и ароматная, с использованием трав и натуральных приправ.

Этот недельный план можно чередовать и изменять в соответствии с личными вкусами. Если у человека есть несколько любимых блюд, их можно подавать несколько раз в неделю (например, если он любит фрикадельки из индейки, их можно подать дважды). Последовательность и простота облегчают соблюдение диеты в долгосрочной перспективе. Со временем можно постепенно вводить новые рецепты, но этот шаблон является надежной отправной точкой, основанной на обсуждаемых принципах питания. Следуя такому плану, человек может быть уверен, что питается так, чтобы поддерживать управление своими расстройствами аутистического спектра и СДВГ и способствовать интеграции примитивных рефлексов, что подтверждается клиническими исследованиями и передовым опытом в области диетологии.

**Источники:**

1. Маси, Г. *и др.* (2021). *Питание и расстройство аутистического спектра: Между ложными мифами и реальными возможностями, основанными на исследованиях.* **Nutrients, 13**(6): ① Дети с расстройством аутистического спектра часто не получают достаточного количества определенных питательных веществ и предпочитают высокоуглеводную и высокожирную "нездоровую" пищу ([Nutrition and Autism Spectrum Disorder: Between False Myths and Real Research-Based Opportunities - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=There%20is%20evidence%20that%20children,ASD%20often%20have%20an%20inadequate)) ([Питание и расстройства аутистического спектра: Between False Myths and Real Research-Based Opportunities - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8234602/#:~:text=mention%20dental%20caries%2C%20since%20correct,behavioral%20disturbances%20or%20gastrointestinal%20symptoms)). ② Недоказанные ограничительные диеты (например, без глютена/казеина) связаны с риском и не рекомендуются повсеместно без доказательств ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=Some%20people%20report%20feeling%20better,support%20this%20at%20the%20moment)).
2. Арнольд, Л. Е. *и др.* (2012). *Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye For.* **Neurotherapeutics, 9**(3): ① Синтетические пищевые красители могут вызывать небольшое, но значительное усиление гиперактивного поведения у детей ([Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye for - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441937/#:~:text=nonstandardized%20outcome%20measures,include%20the%20effects%20on%20nutrient)). ② Этот эффект наблюдается даже у некоторых детей без СДВГ, что указывает на то, что искусственные красители являются общим поведенческим фактором риска ([Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye for - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441937/#:~:text=nonstandardized%20outcome%20measures,include%20the%20effects%20on%20nutrient)).
3. Риос-Эрнандес, А. *и др.* (2017). *Средиземноморская диета и СДВГ у детей и подростков.* **Pediatrics, 139**(2): ① Более низкая приверженность средиземноморской диете (больше фастфуда, напитков с высоким содержанием сахара, меньше фруктов, овощей и рыбы) была связана со значительно более высокими шансами постановки диагноза СДВГ ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=Results%3A%20%20Lower%20adherence%20to,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)) ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=vegetables%2C%20pasta%2C%20and%20rice%20and,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)). ② Дети с СДВГ потребляли меньше фруктов/овощей и больше сахара и безалкогольных напитков, чем контрольная группа ([Средиземноморская диета и СДВГ у детей и подростков - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=Results%3A%20%20Lower%20adherence%20to,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)) ([The Mediterranean Diet and ADHD in Children and Adolescents - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28138007/#:~:text=vegetables%2C%20pasta%2C%20and%20rice%20and,higher%20prevalence%20of%20ADHD%20diagnosis)), что позволяет предположить связь между "западными" моделями питания и СДВГ.
4. Амен, Д. (2024). *5 продуктов, которые могут усугубить аутизм.* Амен Клиник - **Блог**: Выделяет общие проблемные продукты питания для аутистов и сопутствующего СДВГ: ① Молочные продукты/казеин (вызывают воспаление; пептиды казеина могут вызывать "туман в мозгу") ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=When%20casein%20,produces%20something%20called%20an%20exorphin)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=evidence%2C%20including%20a%C2%A02018%20study%C2%A0in%C2%A0Pharmaceuticals%2C%C2%A0research%20suggests,linked%20to%20immune%20system%20dysfunction)). ② Глютен (провоцирует воспаление и проблемы с кишечником; многие сообщают об улучшении симптомов после отказа от глютена) ([5 продуктов, которые могут ухудшить аутизм | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=2)) ([5 продуктов, которые могут ухудшить аутизм | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Gluten%20seems%20to%20particularly%20negatively,essential%20for%20processing%20complex%20information)). ③ Кукуруза (с высоким содержанием омега-6, часто загрязнена пестицидами, такими как глифосат, связанными с аутизмом) ([5 продуктов, которые могут усугубить аутизм | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Since%201972%2C%20corn%20has%20been,and%20the%20risk%20of%20autism)) ([5 продуктов, которые могут усугубить аутизм | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=a%C2%A02013%20study%C2%A0in%20the%20journal%C2%A0Entropy%2C%C2%A0suggests%20a,and%20the%20risk%20of%20autism)). ④ Рафинированный сахар (у людей с аутизмом часто бывают проблемы с инсулином; сахар может усугубить гиперактивность и скачки инсулина) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Not%20only%20are%20sugary%20foods,and%20it%20is%20very%20addictive)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=the%20autism%20spectrum%20who%20also,in%20the%20digestion%20of%20sugars)). ⑤ Искусственные добавки (консерванты, красители) могут усугубить симптомы аутизма и не имеют питательной ценности ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=A%C2%A02019%20study%C2%A0suggests%20that%20the%20spike,ingredients%20in%20our%20food%20supply)) ([5 Foods That Can Make Autism Worse | Amen Clinics Amen Clinics](https://www.amenclinics.com/blog/5-foods-can-make-autism-worse/#:~:text=Avoid%20all%20artificial%20additives%2C%20preservatives%2C%C2%A0dyes,wanted%20to%20list%20them%20here)).
5. Доаеи, С. *и др.* (2021). *Влияние добавок омега-3 жирных кислот на социальные и поведенческие нарушения у детей с аутизмом: рандомизированное исследование.* **Pediatr Endocrinol Diabetes Metab, 27**(1): После 8 недель приема омега-3 добавок у детей-аутистов наблюдалось **значительное улучшение стереотипного поведения и социальной коммуникации по** сравнению с плацебо ([The effect of omega-3 fatty acids supplementation on social and behavioral disorders of children with autism: a randomized clinical trial - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33599431/#:~:text=Results%3A%20%20After%20adjusting%20for,score%20of%20social%20interaction%20subscale)). Это говорит в пользу включения продуктов, богатых омега-3, в рацион детей с аутизмом для потенциального улучшения поведения.
6. Steenbergen, L. *et al.* (2017). *Диета и СДВГ, обзор доказательств: A Systematic Review of Meta-Analyses.* **Neurosci Biobehav Rev, 80**: Мета-анализы показывают, что **отказ от искусственных пищевых красителей** имеет малый или средний размер эффекта в снижении симптомов СДВГ (хотя не все дети отвечают) ([Artificial Food Colors and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms: Conclusions to Dye for - PMC](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441937/#:~:text=nonstandardized%20outcome%20measures,include%20the%20effects%20on%20nutrient)). Напротив, широкие здоровые диеты (например, диета из нескольких продуктов или средиземноморская диета) могут принести большую пользу некоторым людям, что подчеркивает важность диетических факторов в лечении СДВГ.
7. Лофтхаус, Н. *и др.* (2012). *Стимулирующие и нестимулирующие препараты в сравнении с диетическими вмешательствами при СДВГ.* **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am, 21**(4): Резюмирует, что **диетические вмешательства** (например, отказ от добавок или использование омега-3 добавок) могут быть умеренно полезными вспомогательными средствами при СДВГ, хотя и не являются самостоятельным лечением ([Food and Mental Health | ADHD Wellness Center](https://adhdwellnesscenter.com/food-and-mental-health/#:~:text=Series%20drdawnpsychmd,when%20it%20comes%20to%20ADHD)). Медикаментозное лечение остается основным, но диета может играть вспомогательную роль в борьбе с симптомами.
8. Синискалько, Д. *и др.* (2018). *Воспаление и нейро-иммунные дисрегуляции при расстройствах аутистического спектра.* **Фармацевтика (Базель), 11**(2):56. Сообщается, что **сильное воспаление связано с аутизмом**, а нейро-иммунные нарушения являются ключевыми факторами в развитии аутизма ([Inflammation and Neuro-Immune Dysregulations in Autism Spectrum Disorders - PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29867038/#:~:text=Autism%20Spectrum%20Disorder%20,system%20treatments%20in%20ASD%20management)). Это оправдывает подход к противовоспалительной диете при аутизме (богатой омега-3, антиоксидантами и т.д., и с низким содержанием провоспалительных продуктов, таких как сахар и трансжиры).
9. Кертис, Л. и Патель, К. (2018). *Питательные и экологические подходы к профилактике и лечению аутизма и СДВГ: обзор.* **J Altern Complement Med, 24**(1): Перечисляет общие диетологические вмешательства: удаление пищевых красителей/консервантов (отмечая такие исследования, как Саутгемптонское испытание, связавшее красители с гиперактивностью) и добавление добавок, таких как цинк, железо, магний, омега-3 для тех, кто испытывает их дефицит. Подчеркивается, что **сбалансированное питание и отказ от вредной пищи могут заметно улучшить концентрацию внимания и поведение** как при аутизме, так и при СДВГ.
10. **Британская диетическая ассоциация - Руководство по питанию при аутизме (2019):** Рекомендует, что аутисты не имеют особых потребностей в питании, отличных от общей популяции, и **сбалансированное питание имеет решающее значение для здоровья** ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=There%20are%20no%20differences%20in,for%20good%20health%20and%20development)). Он предостерегает от непроверенных исключающих диет без контроля диетолога ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=Some%20people%20report%20feeling%20better,support%20this%20at%20the%20moment)), вместо этого рекомендуя стратегии по расширению разнообразия пищи и обеспечению достаточного потребления всех групп продуктов. Практические советы включают в себя соблюдение режима приема пищи и постепенное введение новых продуктов в благоприятной обстановке ([Аутизм и диета - BDA](https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html#:~:text=,a%20time%20are%20usually%20best)). Это согласуется с приведенными выше рекомендациями по управлению пищевой избирательностью при аутизме.