

Autizmas

Tai įvairiapusis raidos sutrikimas, paveikiantis kalbos ir bendravimo kokybę, socialinę sąveiką, elgesį ir interesų sritis. Dėl sensorinės integracijos sutrikimų autistiškiems vaikams neretai atsiranda mitybos sunkumų.



Sensorinė integracija

Tai neurologinis procesas, atsakingas už informacijos iš pojūčių sistemos apdorojimą. Sutrikus šiam procesui **reakcijos į dirgiklius būna:**

- **per stiprios**, todėl jautriai reaguojama į kvapus, garsus, skonį, tekstūrą ir spalvą;
- **per silpnos**, todėl padidėja sensorinių dirgiklių poveikis, kuris gali lemti nevalgomų dalykų valgymą (pika), persivalgymą, stiprių skonių (saldžių, sūrių) preferenciją.

Autizmo sutrikimą turinčių vaikų valgymo specifika

- **Mityba dažnai ribota** dėl nepilnaverčio ir sunkiai keičiamo mėgstamų patiekalų asortimento.
- **Neretai trūksta įvairių vitaminų ir mineralų** dėl per mažo vaisių, uogų, daržovių, baltymų suvartojimo.
- **Būdingi atpylimai, vėmimai, obstipacijos** dėl ryškesnės su virškinimu susijusios vegetacinės nervų sistemos reakcijos.
- **Išrankumas maistui** dėl riboto maisto pasirinkimo, tekstūros, maisto pateikimo, lytėjimo, skonio ir uoslės jautrumo bei maisto temperatūros.
- **Mažas apetitas** dėl vidurių užkietėjimo nevarojant pakankamai skaidulų turinčio maisto, dėl kitų fizinių ir psichikos problemų.
- **Didelis apetitas** dėl labai sutelkto dėmesio į tam tikrus maisto produktus ar kalorijų skaičiavimo, raminančio maisto poveikio.
- **Elgesio problemos valgymo metu** dėl patiriamo didelio nerimo, fizinio skausmo, kurio vaikas negeba įvardyti.
- **Kitoks skonio ir kvapo pajautimas** dėl sensorinės integracijos sutrikimų, genų.



Pagalba tėvams, auginantiems vaiką, turintį autizmo sutrikimą

Užtikrinkite, kad vaiko mityboje netrūktų gyvūninės kilmės maisto, kuriame gausu karnitino, omega-3 riebalų rūgščių, sialo rūgšties, vitamino D3.

Pradėkite nuo lėto ir žaismingo supažindinimo su nauju produktu. Parodykite paveikslėlį, sukurkite istoriją, kaip produktas atsirado, kuo šis maistas mums svarbus, koks jo poveikis mūsų sveikatai.

Neskirstykite maisto produktų į sveikus ir nesveikus. Kartais tai gali būti suprantama per daug pažodžiui ir gali sukelti papildomų problemų.

Sudarykite valgymo rutiną. Gerai matomoje vietoje pateikite dienos ir (arba) savaitės maisto produktų meniu, valgymo laiką. Rutina mažina nerimą, nežinomybę, padeda vaikui atsipalaiduoti.

Supažindinę su produktu iš pradžių leiskite vaikui tiesiog į jį pažvelgti, paliesti, tuomet paraginkite maisto įsidėti į savo lėkštę, pauostyti, palaižyti, įsidėti į burną, atkąsti, kramtyti ir nuryti. Toks **lėtas supažindinimas** padeda vaikui jaustis patogiai, sumažinti nerimą dėl naujo maisto sukeltamų pojūčių.

Atkreipkite dėmesį, ar nevalgymo nesukelia fizinės sveikatos problemos. Išrankumą ir mažą apetitą gali lemti alergijos ar produktų netoleravimas, kuris sukelia pilvo skausmą, pūtimą, viduriavimą, pykinimą, dantų ir burnos ligas.

Turėkite **sveikos mitybos piramidę** su taisykle, kad kiekvieną dieną vaikas turi suvalgyti bent po vieną produktą iš jos dalių.

Kantriai ir ramiai reaguokite į vaiko reakcijas į naują maistą. Nesitikėkite, jog iš pirmo karto vaikas jį priims. Su patirtimi vaikai noriai pradeda valgyti nemėgstamą maistą.

Pateikite informaciją vizualiai. Naudokite priemones, padedančias vaikui išreikšti savo poreikius, jausmus ir pageidavimus, pvz., streso skales, alkio ir sotumo skales, emocijų paveikslėlius.

Stebėkite, kokios formos maistą labiausiai mėgsta vaikas – minkštą, trintą, kietą, traškų, stambiai ar smulkiai pjaustytą ir tai pritaikykite mityboje.

Pasirūpinkite nedirginančia valgymo aplinka. Galbūt vaikui sunku valgyti triukšmingoje vietoje. Įsitinkite, kad kėdė vaikui yra patogė. Taip pat atsipalaiduoti gali padėti fone grojanti mėgstama muzika ar istorija.

Neverskite vaiko valgyti per prievartą. Tai sukelia dar didesnę nerimą valgymo metu ir valgymas tampa stresine situacija. Bandykite suprasti nevalgymo priežastis, pvz.: maisto spalva vaikui sukelia įspūdį, jog maistas nuodingas; kramtymo metu traškesys sukelia didelį diskomfortą.

Bendradarbiaukite su įvairiais specialistais. Psichologai, ergoterapeutai, dietistai ir kiti specialistai gali padėti spręsti įvairias su valgymu susijusio elgesio problemas.



Kiekvienas vaikas, turintis autizmo sutrikimą, yra individualus ir specialios dietos jiems kol kas dar nėra, todėl išbandykite vis kitokius būdus ir taip atrasite vaikui tinkamiausius mitybos sprendimus.