

Vodič za roditelje o navikama u ishrani dece sa poremećajem iz spektra autizma



Vodič za roditelje



Ovi materijali su proizvod kontinuiranih aktivnost Autism Speaks Autism Treatment Network, finansiranog programa Autism Speaks.

Podržana je sporazumom o saradnji UA3 MC 11054 preko američkog Odseka za zdravstvo, Upravu zdravstvenih resursa i usluga, Istraživačkog programa za zdravlje majke i deteta u Opštoj bolnici Massachusetts.

Vodič za roditelje o navikama u ishrani dece sa poremećajem iz spektra autizma - Autism Speaks

Pitanja hranjenja su česta kod dece s poremećajem iz spektra autizma (PSA). Hranjenje može biti vrlo stresno za dete i porodicu. Pomaganje detetu u savladavanju problema s hranjenjem može biti dug i spor put, ali vredno je nagrade u vidu boljeg zdravlja deteta i fleksibilnosti u ishrani.

Hranjenje može predstavljati značajan izazov za decu sa poremećajem iz spektra autizma. Usporen razvoj govora (npr.) može ograničiti detetovu sposobnost da se požali na bol i nelagodu koji mogu ometati hranjenje.

Ovaj vodič je osmišljen kako bi pomogao porodicama da bolje razumeju probleme u ishrani, kao i da pruži smernice o rešavanju problema s hranjenjem i odgovori na neka uobičajena pitanja o problemima s ishranom.

Koji su izazovi vezani za ishranu i zašto se javljaju kod dece sa poremećajem iz spektra autizma?

Verovali ili ne, hranjenje je komplikovana radnja. Proces hranjenja zavisi od psihomotornog razvoja. Medicinska pitanja kao i pitanja sazrevanja i telesne mehanike hranjenja odnose se na oralno-motoričke sposobnosti. Kakvog je hrana ukusa, mirisa i kakav osećaj izaziva (senzorna pitanja), kao i naša iskustva vezana za hranu takođe utiče na hranjenje. Kad sva navedeno dobro funkcionišu, hranjenje dobro napreduje. Ako postoje problemi na jednom od pomenutog, to može uticati na proces hranjenja.

Hranjenje uključuje svaki senzorni sistem (dodira, vida, ukusa, mirisa i zvuka). Mnoga deca s PSA-om imaju poteškoće s senzornom procesuiranjem, i zbog toga unošenje određene hrane može predstavljati izazov za njih. Deca s autizmom mogu razviti probleme u ponašanju za vreme obroka. Na primer, deca mogu usvojiti da je napuštanje stola tokom hranjenja i igra za vreme hranjenja sasvim u redu ako odbiju hranu koja im se ne sviđa.

Istraživači su otkrili da 69% dece s PSA-om nije bilo voljno da proba novu hranu, a čak 46% je imalo rituale koji se odnose na njihove navike u ishrani.

Problemi s hranjenjem bilo kog deteta mogu biti stresni i za dete i za roditelje. Deci su neophodne odgovarajuće hranjive materije i kalorije za održavanje dobrog zdravlja kao i za održavanje pravilnog rasta i razvoja.

Problem hranjenja se može rešiti kod deteta sa PSA-om sledeći ove preporuke. Kad problemi s hranjenjem Vašeg deteta imaju značajne zdravstvene posledice, trebate potražiti stručnu pomoć.



Ishrana može predstavljati značajan izazov za decu s PSA. Usporen razvoj govora (npr.) može onemogućiti dete da kaže kada oseća bol ili neprijatnost pri hranjenju

¹ Williams, P.G., Dalrymple, N. & Neal, J. (2000). Eating Habits of Children with Autism. Pediatric Nursing, 26 (3), 259-264.

Kada bi roditelj trebao da se zabrine?

- ✓ Ako dete gubi na težini ili pokazuje znakove lošeg zdravlja
- ✓ Ako dete jede jednoličnu hranu.
- ✓ Ukoliko ponašanje tokom obroka prouzrokuje stres.

Medicinski razlozi

Postoje li medicinska stanja koja mogu uticati na hranjenje?

- ✓ Da li vaše dete reaguje na bolove u stomaku? Ako vaše dete ne želi da jede, ovo je možda njegov način da izbegne stomachne tegobe. Zatvor takođe može uzrokovati grčeve u stomaku i uzrokovati odbijanje hrane. Problemi poput refluksa kiseline ili stomachnih tegoba uzrokovanih lekovima koje dete uzima svakodnevno mogu uzrokovati bol u želucu i naterati ga da ne jede. Zabrinuti zbog zatvora? Potražite savet od Vašeg pedijatra.
- ✓ Da li Vaše dete ima alergiju na određenu hranu? Ako primetite da hrana koju Vaše dete redovno unosi dovodi do gastrointestinalnih tegoba, uznemirujućeg osipa ili drugih simptoma, može biti reč o alergiji na hranu. Vi i Vaš pedijatar možda se odlučite za dalju konsultaciju specijaliste poput alergologa ili gastroenterologa.
- ✓ Probleme sa zubima ili probleme sa gutanjem tk bi trebal isključiti kao medicinske uzroke poteškoća s hranjenjem.

Ponašanje/Razvojne poteškoće

Da li određeno ponašanje/razvojne poteškoće utiču na proces hranjenja? _____

- ✓ Da li vaše dete reaguje na senzorne aspekte hrane? Vodite beleške o tome šta Vaše dete jede, koliko jede, što odbija da jede i o ponašanju deteta tokom obroka, to može dati Vama i lekaru neke tragove o postojanju osetljivosti na hranu.
- ✓ Poteškoće u ponašanju mogu dodatno otežati proces hranjenja. Da li je negativno ponašanje tokom hranjenja Vašeg deteta pojačano? Da li je Vaše dete tokom vremena naučilo da uzrujanost ili ljutnju koristi kako bi se izvukao iz neugodne situacije? Na primer, mogućnost napuštanja stola i igranja nakon odbacivanja hrane može povećati verovatnoću da će dete ponovo odbiti obrok, kako bi se igralo.
- ✓ Da li poteškoće Vašeg deteta u razumevanju i korišćenju jezika dodatno komplikuju hranjenje? Ako Vaše dete ima poteškoća u održavanju pažnje, pridržavanju pravilima ili poštovanju zahteva, može imati poteškoća u razumevanju onoga što očekujete od njega ili nje I za vreme obroka.



Šta da radim sada?

1. Započnite sa posetom pedijatru. Pedijatar Vam može pomoći da odlučite kako dalje. Često pedijatar može rešiti problem. Međutim, možda će biti potrebno uključiti I druge specijaliste kako biste isključili određene medicinske probleme. Možda će biti potrebno uključiti i druge stručnjake koji će Vam pomoći u rešavanju problema s hranjenjem.
2. Uz vašu porodicu i pedijatra, ko bi još mogao biti konsultovan? Medicinski stručnjaci poput alergologa ili gastroenterologa, psiholog, logoped, okupacioni terapeut, dijetetičara ili dr mogu pomoći kod ovog problema

Važno je pitati stručnjake o problemima hranjenja i o autizmu. U redu je da se pre sastanka raspitate o njihovom iskustvu.

Tome možete pristupiti postavljanjem pitanja poput - Viđate li često ovu vrstu problema? Možemo li to rešiti ili bi se trebalo obratiti specijalisti?



Šta možemo uraditi kod kuće da pomognemo u situacijama sa problemima hranjenja?

Evo nekoliko saveta pomoću kojih ćete olakšati hranjenje. Svako dete je drugačije, pa porodice moraju biti kreativne u korišćenju ovih saveta. Navedene strategije su se pokazale efikasne u većini slučajeva problema s hranjenjem. Zajedno s podrškom i smernicama pedijatra, ovi postupci mogu pomoći u procesu poboljšanja problema hranjenja.

Postavite raspored hranjenja i rutinu obroka. Neka Vaše dete jede na istom mestu i sledite isti raspored i rutinu obroka. Pridržavanje istog vremena, mesta i rutine pomaže Vašem detetu da zna šta će se događati za vreme obroka i šta želite od njega ili nje tokom obroka.

Izbegavajte unošenje hrane tokom čitavog dana. Nemojte dozvoliti grickalice ili hranu / piće na raspolaganju Vašem detetu tokom celog dana. To smanjuje apetit, spremnost za isprobavanje novih namirnica i broj ukupnih unesenih kalorija tokom dana. Odvojite pet ili šest obroka / grickalica dnevno i ograničite koliko dete pojede u drugim delovima dana. Ostali članovi porodice ne bi trebalo da jedu grickalice tokom dana. Ako vaša porodica užina celog dana, i Vaše dete će.

Omogućite udobno i podržano sedenje. Postavite dete u visoku stolicu, za stolom koji odgovara detetu, tako da može sedeti uspravno, bez da se naslanja, ljulja ili udara nogama. Hoklica ili drugi podupirači mogu se koristiti za podršku stopala. Ova fizička stabilnost podstiče dobro ponašanje u hranjenju i smanjuje ometajuće ponašanje dopuštajući detetu da se oseća „prizemljeno“ i sigurno.

Ograničite vreme obroka. Čak i izbirljivi po pitanju ishrane jedu najveći deo obroka u prvih 30 minuta. Ograničite vreme obroka i ušine na 15-30 minuta. Na kraju obroka pomerite svu hranu i dopustite detetu da pređe na druge aktivnosti.

Smanjite distrakcije. Zbog distrakcija poput televizora, tableta, telefona dete se ne može usresrediti na hranu. Hranite dete samo kad je budno i pažljivo.

Uključite svoje dete. Dopustite svom detetu da pomogne oko odabira i kreiranja jela čak i ako ne okusi krajnji proizvod. Uključivanje Vašeg deteta omogućava mu da istražuje i igra se s različitom hranom, bez očekivanja da će morati da je pojede.

Vežbajte ugodno i zdravo ponašanje u ishrani. Deca uče posmatranjem. Tokom porodičnih obroka, roditelji i druga deca mogu biti primer dobrog ponašanja tokom ishrane za dete. Učinite obrok zabavnim i nemojte se previše fokusirati na dete koje jede. Izbjegavajte neprestano pozivanje, nagovaranje i preklinjanje. Donošenjem zdrave hrane za celu porodicu pokazujete svom detetu kako da odabere zdravu hranu.

Nagradite pozitivna ponašanja. Pohvaljajte dete kada Vam priđe ili proba nove namirnice. Neposredne nagrade, poput duvanja balona ili nalepnica, mogu biti korisne za podsticanje novog načina hranjenja. Imajte na umu da će nagrađivanje dobrog ponašanja za vreme obroka povećati verovatnoću da će se ono ponoviti.

Zanemarite negativna ponašanja. Kad je to moguće, zanemarite dete kada ono pljuje, baca ili odbija hranu. Zapamtite, ne želite podstaknuti takva ponašanja obraćajući pažnju na njih. Pravilno upravljanje tim ponašanjima kada su teška može zahtevati savetovanje stručnjaka.

Setite se pravila 3. Važno je ponuditi hranu koju dete već voli, kao i hranu koju dete još uvek ne voli. Dobro pravilo je ponuditi samo tri namirnice odjednom. Uključite jednu do dve namirnice koje vaše dete već voli i jednu namirnicu koju Vaše dete još ne prihvata. Ako Vaše dete ne toleriše novu hranu na svom tanjiru, novu hranu stavite kraj njega ili nje na poseban tanjir kako bi se dete naviklo na novu hranu.

Prezentacija. Predstavite novu hranu u malim zalogajima na zabavan ili poznati način kako biste povećali verovatnoću da će je dete pojesti.

Nemojte odustajati! Najčešće je potrebno mnogo puta pokušavati pre nego što dete prihvati nove namirnice. Evo nekoliko najčešćih pitanja koje postavljaju porodice.

Q: Zašto moje dete voli prerađenu hranu / ugljene hidrate, a odbija da jede voće i povrće?

A: Ugljenihidrati su često blagi (npr. nemaju jake boje, ukuse, mirise). Takođe mogu biti hrskavi što podstiče detetova čula. Suprotno tome, voće i povrće imaju jače boje, ukuse i mirise. Reakcija deteta na ove senzorne faktore može Vam pomoći u razumevanju njegove sklonosti prema određenoj hrani.

Q: Kako mogu sprečiti svoje dete da isključuje određene namirnice iz svoje ishrane? Kako mogu da podstaknem svoje dete da jede raznovrsniju hranu?

A: Idealno je ponuditi određenu namirnicu ne više od jednom svakog drugog dana. Takođe je korisno uključiti što više namirnica koje se smenjuju kroz ishranu. Ako Vaše dete jede dovoljno različitih namirnica kako bi ih rotiralo, dobro je to učiniti. Neka deca s PSA-om vole samo nekoliko namirnica. Ako Vaše dete ima samo nekoliko poželjnih namirnica, pokušajte predstaviti namirnicu koju on ili ona već voli na novi način ili uz vrlo malo nove namirnice kako biste proširili jelovnik svog deteta.



Q: Moje dvogodišnje dete mrzi prilagođenu stolicu za decu, ali neće da dođe za sto i sedi i jede s ostatkom porodice. Radije prođe pokraj stola, ume zalagaj hrane i jede dok se kreće po sobi ili igra. Kako da ga ubedim da sedi i jede sa nama?

A: Postoje različiti razlozi zbog kojih deca s autizmom mogu imati poteškoće da sede za stolom za vreme obroka. Neka deca su hiperaktivna i imaju poteškoće s sedenjem čak i tokom kratkog vremenskog perioda tokom bilo koje aktivnosti, uključujući i obroke. Takođe, Vaše dete može na taj način reagovati na nepoznatu ili nepoželjnu hranu koja se nalazi na stolu. Možda će mu biti vrlo teško da podnese prisutnost širokog spektra namirnica. Prisutnost i miris određene namirnice mogu biti nepodnošljivi za dete. Moguće je da vaše dete izbegava da sedi sa članovima porodice za stolom, jer postaje anksiozno u takvim društvenim situacijama.

U zavisnosti od toga koji od ovih faktora postoji, nekoliko načina Vam može biti od pomoći. Bavljenje motornim aktivnostima (skakanje, trčanje) pre i pridržavanje uobičajenih rutina za vreme obroka mogu biti umirujuće i pomoći detetu te ga pripremiti za obrok. Kada se dete približi stolu da bi dobilo nešto što želi da jede, moglo bi se raditi na desenzitizaciji na novu hranu ili socijalne situacije. Pohvalite ga što je došao za sto i polako ga ohrabrujte kroz pohvale ili male nagrade da provede više vremena za stolom, čak i ako samo stoji. Na kraju bi trebalo da se oseti dovoljno prijatno da na kratko sedne.

Q: Počeli smo s novim idejama za hranjenje pre otprilike tri nedelje, ali primećujemo samo male promene u ishrani deteta. Zar ne bi trebalo biti bolje do sada?

A: Kretanje i rešavanje problema sa hranjenjem je putovanje. Male, suptilne, dosledne promene najverojatnije će rezultirati dugoročnim, trajnim promenama navika u ishrani Vašeg deteta. Ne obeshrabrujte ako bude uspona i padova. Uobičajeno je da se deca poboljšavaju ali i povremeno vraćaju na stare navike u ishrani. Ovi usponi i padovi mogu biti izazov za roditelje. Ne zaboravite da slavite male, ali značajne uspehe!



Izvori:

The Autism Speaks Family Services Department nudi resurse, vodiče i podršku za rešavanje svakodnevnih izazova života sa autizmom www.autismspeaks.org/family-services. Ukoliko ste zainteresovani da kontaktirate članove Autism Speaks Family Services Tima to možete učiniti putem Autism Response Tima (ART) na 888-AUTISM2 (288-4762), ili putem e-maila familyservices@autismspeaks.org

Web stranica

Više informacija na web stranici FAQAutism.com <http://faqautism.com/2008/08/picky-eaters-part-1/>

Priznanja

Ova publikacija je razvijena od strane članova Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health-Behavioral Health Sciences Committee. Zahvaljujemo se Brooke Baxter, Ph.D. (Kaiser Permanente), Jayne Bellando, Ph.D. (University of Arkansas for Medical Sciences), Liz Pulliam, Psy.D. (University of Arkansas for Medical Sciences), Janine Watson, Ph.D. (University of Arkansas for Medical Sciences), Paige Powell, Ph.D. (Baylor College of Medicine, Texas Children's Hospital), Laura Srivorakiat, M.A. (Cincinnati Children's Hospital Medical Center), and Nicole Bing PsyD (Cincinnati Children's Hospital Medical Center) na njihovom radu na ovoj publikaciji.

Osmislila ga je, dizajnirala i uredila Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health communications department. Zahvalni smo na pregledu i predlozima mnogih, uključujući i porodice povezane sa Autism Speaks Autism Treatment Network. Ova se publikacija može distribuirati kao takva ili, bez ikakvog troška, može biti individualizirana kao elektronička datoteka za vašu proizvodnju i širenje, tako da uključuje Vašu organizaciju i najčešće preporuke. Za informacije o reviziji kontaktirajte nas na atn@autismspeaks.org.

Ovi materijali su proizvod kontinuiranih aktivnosti Autism Speaks Autism Treatment Network, finansiranog projekta Autism Speaks. Podržana je sporazumom o saradnji UA3 MC 11054 preko američkog Odseka za zdravstvo i ljudske usluge, Uprave zdravstvenih resursa i usluga, Istraživačkog programa za zdravlje majke i deteta u Opštoj bolnici Massachusetts. Za njegov sadržaj odgovornosti snose isključivo autori, ne predstavljaju nužno službene stavove MCHB, HRSA, HHS. Slike su zaštićene autorskim pravima iStockPhoto. Objavljeno 2014.

Prevod s engleskog jezika

Dr Jovana Maslak, specijalizant dečje psihijatrije, Institut za mentalno zdravlje, Beograd

Pomoć pri izradi ove brošure pružila je

Dr Milica Pejović Milovančević, dečji psihijatar, docent, Medicinski fakultet Univerzitet u Beogradu