

# AUTISMO NÃO ESTÁ SÓ NA CABEÇA

Guia Prático de Intervenção Nutricional no Autismo



POR QUE FAZER DIETA?

# AUTISMO NÃO ESTÁ SÓ NA CABEÇA



Historicamente o autismo era considerado uma "misteriosa desordem do cérebro", sugerindo que se inicia e termina no cérebro. Com o resultado de pesquisas de vários centros dedicados ao autismo e o trabalho pioneiro do ARI - Autism Research Institute analisando os comportamentos comuns entre autistas e procurando respostas em exames, emergiu uma perspectiva mais apropriada para o autismo como o cérebro sendo o resultado do funcionamento dos sistemas que envolvem o corpo humano. O autismo seria então o resultado de um organismo bioquimicamente desequilibrado.

Com essa perspectiva e de acordo com muitas pesquisas publicadas, existem 4 condições básicas impactadas no autismo e onde a dieta ajuda diretamente, melhorando assim as condições de como o autismo afeta o indivíduo:

- 1º Inflamação do intestino e Intestino Permeável;
- 2º Deficiência de Nutrientes;
- 3º Aumento de fungos;
- 4º Metilação e Sulfatação inadequada com aumento de toxicidade.

Vamos analisar um a um, em que afeta o autista e como ajudá-lo a melhorar.



# 1º- Inflamação do Intestino e Intestino Permeável

Inflamação no intestino pode ser causada por toxinas, alergia ou sensibilidade alimentar e crescimento desordenado de bactérias.

Isto pode causar dores em geral (dores de cabeça, gases, refluxo, azia, má digestão, constipação, diarreia...) que afetam o comportamento: auto-agressão, estereotípias mecânicas como situações variadas onde esteja sempre de bruços ou em posição de feto, beliscões no corpo e nos olhos, bater a cabeça, são sintomas comuns.

- Quando a digestão é pobre, o intestino muito permeável, os nutrientes dos alimentos não são adequadamente absorvidos. Isto leva a deficiência nutricional que pode afetar toda a função celular, inclusive uma baixa função cerebral.

- Opiáceos podem ser criados pela digestão incompleta do glúten e da caseína levando a sintomas de excesso de opiáceos: pensamentos conturbados e desfocados levando a falta de concentração e dificuldade de aprendizado, insensibilidade a dor, alteração dos sentidos com comportamentos inadequados e irritabilidade.



## Como a dieta atua na inflamação intestinal:

Melhorando a digestão, reduzindo a inflamação e recuperando a integridade da mucosa intestinal. O comportamento, a linguagem e uma aparência mais saudável são as áreas onde notamos mais avanços.

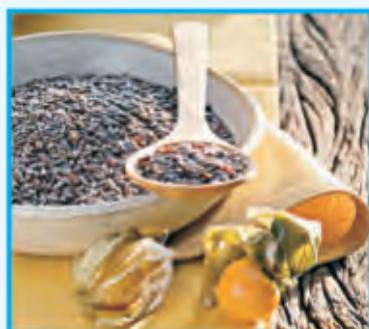
## Como agir:

- **Remova os alimentos que inflamam o intestino.**

Glúten, caseína, soja, milho e ovos são os mais comuns. Açúcar e óleos refinados também contribuem para a inflamação. Os alimentos exatos que devem ser removidos dependem de exames de alergia alimentar de cada um. Glúten e caseína além de ser os alérgenos mais comuns, pois são largamente consumidos por nossas crianças, quando são retirados melhoram o trânsito intestinal e conseqüentemente a disponibilidade de nutrientes.

- **Introduza alimentos que recuperam a mucosa intestinal.**

Óleo de peixe, sementes de linhaça e castanhas em geral, possuem ômega 3 que tem propriedades anti-inflamatórias. Alimentos fermentados também ajudam a recuperar a mucosa.



Linhaça

- **Introduza alimentos probióticos e prebióticos**

Alimentos fermentados como o kefir e o chucrute, são alimentos que contêm probióticos, bactérias do bem que ajudam a reduzir a inflamação e ajudam a restaurar o equilíbrio da flora intestinal.

## 2º - Deficiência de Nutrientes

A deficiência nutritiva é comum no autista devido a restrição e preferência alimentar, ou a baixa qualidade dos alimentos preferidos e consumidos. Já li vários textos utilizando uma expressão para os meninos de "carboman", só consomem carboidratos refinados tipo massas e biscoitos.



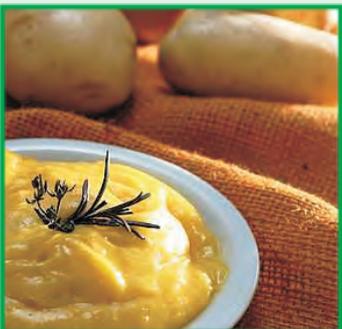
Processos bioquímicos cerebrais complexos requerem o consumo de nutrientes e estes só estão disponíveis através do consumo da alimentação ou suplementação. Mesmo assim, o sistema gastrointestinal deve estar em bom funcionamento para que o alimento seja devidamente quebrado e absorvido. Para isso é necessário melhorar a digestão e incrementar os valores nutritivos dos alimentos consumidos.

A deficiência de nutrientes provoca uma percepção gustativa alterada e limitada e aliada a presença de metais pesados, provoca uma situação bastante comum no autismo - que é um distúrbio do paladar e onde vemos essas crianças consumirem produtos inapropriados e perigosos como: shampus, sabonetes, colas, tintas, tijolos ...

### Como agir:

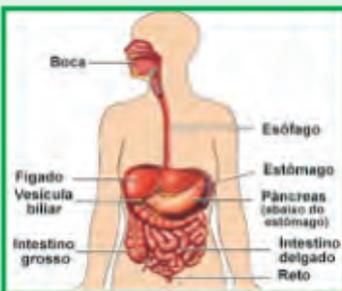


- **Aumentando a qualidade e digestibilidade dos alimentos.** Aumente a qualidade nutritiva praticando a pirâmide alimentar bem variada com os alimentos que fornecem realmente blocos construtores para o organismo. Deixar grãos de molho aumenta a digestibilidade dos mesmos.



- **Disfarce os vegetais para as "crianças difíceis": Muitas crianças com autismo são difíceis de aceitar novos alimentos.** Você pode esconder os vegetais em formas de purê em alimentos como: almôndegas, hamburgueres, molhos, muffins, panquecas, feijão...

Se for necessário, volte no tempo e vá apresentando os alimentos como se faz com um bebê. A comunidade Alimentação e Saúde Infantil tem dicas e cardápios valiosos.



- **Adicione suplementação.** As enzimas digestivas ajudam a quebrar os alimentos e deixar os nutrientes disponíveis para serem absorvidos. Através de um exame de fezes muito simples chamado coprologia funcional, seu médico pode saber quais alimentos não estão sendo devidamente processados e passar enzimas específicas de acordo. Você também pode suplementar com um complexo geral de multi enzimas. Mesmo assim, ainda pode ser difícil consumir os níveis terapêuticos adequados de nutrientes. Suplementar com multivitamínico, minerais, aminoácidos, ômega3, pode ser necessário.

Torne o horário da comida prazeroso e saudável Decore os pratos!



### 3º - Crescimento de Fungos



antibiótico

Fungos são micro organismos poderosos que afetam o nível de energia, a clareza de pensamentos e a saúde intestinal. Quando há o crescimento desordenado de fungos, as toxinas produzidas entram na corrente sanguínea e seguem até o cérebro onde podem provocar sintomas como: alienação, falta de clareza mental e comportamento viciado. O crescimento de fungos é detonado pelo uso de antibióticos ou devido a um sistema imunológico desequilibrado e gera uma inflamação intestinal que requer persistência para ser controlada.

### Como agir:

- **Retire os açúcares.** A disbiose intestinal é medida através de exames num índice que vai de 1 a 5. Quando o indivíduo apresenta um índice menor que 4, geralmente reduzir drasticamente o consumo de açúcar e carboidratos refinados, aliados a procedimentos de melhora da digestão e aumento de probióticos, é o suficiente para controlar a situação. Quando a disbiose é maior que 4, geralmente é necessário tomar decisões dietéticas mais complexas. Até mesmo o açúcar de frutas, especialmente frutas secas e em sucos, pode ser um problema sério para alguns.
- **Retire o fermento.** Alimentos que contêm fermento (fermento é fungo) como: pães, uvas, ameixas, carnes maturadas e vinagres, alimentam os fungos e devem ser removidos.
- **Retire os amidos.** Algumas famílias escolhem seguir a Dieta dos Carboidratos Específicos que elimina os amidos como: batatas, milho e grãos. Amidos se transformam em açúcar no organismo e alimentam as bactérias do mesmo jeito.
- **Adicione alimentos fermentados.** Alimentos fermentados contêm bactérias probióticas vivas que combatem as bactérias patogênicas e ajudam a restaurar a integridade intestinal.
- **Aumente a imunidade.** Um tratamento com suplementos para aumentar a imunidade corporal, com acompanhamento médico, pode ser benéfico. Desta forma diminui-se a necessidade de consumo de medicação e antibióticos que fazem piorar ainda mais a situação.



açúcares



fermento



amido



alimento fermentado



## 4º - Metilação e sulfatação inadequada com aumento de toxicidade



Metilação, Transulfatação e Sulfatação é um conjunto de atividades bioquímicas que não funcionam bem em muitas pessoas com autismo. Quando a metilação não funciona adequadamente, os neurotransmissores não podem ser metilados, portanto não são "ativados" como deveriam ser, aumentando ou detonando sintomas como: ansiedade, depressão, déficit de atenção e problemas com o sono.

Quando o processo de sulfatação não funciona bem, não é adequado, as toxinas e as químicas provenientes do ambiente e do consumo alimentar como: alumínio, mercúrio, glutamato, e toda sorte de ingredientes artificiais, não são eliminadas corretamente, provocando um acúmulo no organismo. A sulfatação inadequada enfraquece a barreira hemato encefálica e essas toxinas podem chegar até o cérebro e causar sintomas como: irritabilidade, agressão, hiperatividade e comportamento auto-lesivo. Além de aumentar as possibilidades de danos celulares e cerebrais.

### Como agir:

- **Remova os alimentos que contém fenol.**

Fenóis são encontrados em aditivos alimentares derivados do petróleo como: todos os corantes artificiais, sabores artificiais e preservativos. Até mesmo os fenóis de origem natural, chamados de salicilatos, presente nos alimentos tanto de origem convencional ou orgânica, devem ser eliminados quando uma séria deficiência de sulfatação é constatada. A lista de alimentos com salicilatos é grande e inclui alimentos como: uvas, pêssegos, cerejas, morangos, amoras, maçãs, amêndoas, mel ...

- **Evite os aditivos químicos.**

Além dos preservativos, corantes e sabores artificiais como já citado, a retirada do glutamato monossódico, aspartame, nitritos e nitratos é crucial.

- **Evite as toxinas provenientes da preparação dos alimentos.**

O nível de toxina ingerido pode ser ainda maior com o uso de panelas de alumínio, enlatados, alimentos feitos em microondas com a utilização de recipientes plásticos ou armazenados em caixas plásticas.

- **Dê preferência aos orgânicos.**

Existem pesquisas comprovando que alimentos orgânicos tem maior quantidade de nutrientes do que os convencionais, além de você ficar livre de pesticidas e alimentos geneticamente modificados, ou antibióticos e hormônios quando come carne orgânica, aves e ovos caipiras.

- **Adicione alimentos que dão suporte ao fígado.**

Os antioxidantes dão suporte ao trabalho do fígado: beta caroteno, vit. A, C, E, B, ácido fólico e selênio. Alimentos ricos em enxofre são especialmente benéficos no processo de desintoxicação feito pelo fígado: brócolis, repolho, couve-flor...

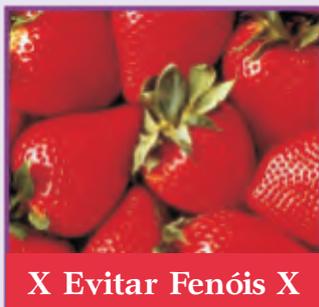
Temperos como a canela e a curcuma também ajudam o fígado. A glutathione é um poderoso antioxidante e naturalmente abundante no fígado. Alimentos que dão suporte a níveis adequados de glutathione são: aspargos, melancia, brócolis, a erva silimarina, papaya e abacate.

- **Aumente a Metilação e Sulfatação através de suplementação.**

Doadores de metil e suplementos que dão sustentação ao processo de transulfatação, devem ser considerados. Vit. B12, folato, B6, DMG, TMG, magnésio e zinco são importantes nesses processos. Determinar quais suplementos são necessários, através de um acompanhamento médico e adicioná-los, pode ser de grande ajuda para reduzir o impacto do autismo.



suporte a glutathione



X Evitar Fenóis X



Beta caroteno



Evitar panelas de alumínio

# COMO COMEÇAR? COLOCANDO A DIETA EM PRÁTICA

Quanto mais lenta a mudança, mais segura você se sentirá e mais duradouras serão estas mudanças. A proposta é de reeducação alimentar seguindo os moldes das explicações anteriores. Você pode começar por onde quiser e se sentir mais confortável, mas um bom roteiro seria:

## 1º- Retire toda a alimentação vazia.

Balas, pirulitos, refrigerantes, caramelos, jujubas, gelatinas, salgadinhos (amendoins confeitados, cheetos, doritos, baconzitos), pipocas... Pra quê serve tudo isso? Você estará fazendo um grande favor a seu filho!!

## 2º- Higienize sua cozinha



utilize inox, vidro ou ágata



sem flúor



água mineral



evite microondas



evite potes plásticos

- Troque as panelas de alumínio por panelas de inox, vidro, ou ágata (estas devem ser mantidas sempre em perfeitas condições). Panelas de barro também são boas opções, mas não são práticas para a vida moderna.

- Utilize somente água mineral tanto para beber como para preparar os alimentos. O tratamento de água das grandes cidades inclui grandes quantidades de cloro para esterilizar a água, só que o cloro também esteriliza nossos intestinos, matando tanto as bactérias más quanto as boas deixando-nos sem defesas.

- Substitua a pasta de dentes com flúor por outra marca sem flúor. O flúor é altamente neurotóxico e não é raro ver autistas que comem pastas de dentes, meu filho era um. A água de muitas cidades também apresentam altos índices de flúor.

- Evite o uso do microondas ao máximo. Não cozinhe em materiais plásticos.

- Não armazene alimentos em potes plásticos, especialmente se estiverem quentes. O calor desprende toxinas do plástico que se transferem para os alimentos. Existem no mercado potes em inox ou vidro para armazenar os alimentos.

## 3º- Diminua o uso dos alimentos industrializados

Diminua drasticamente o uso de alimentos industrializados ou exclua-os da dieta completamente, isto seria o ideal. Esses alimentos seriam: hambúrgueres, salsichas, embutidos, enlatados, sorvetes, nuggets, envazados do tipo: sopas de pacotinhos, caldos knorr, comidas prontas para ir ao forno, sucos de caixinhas e garrafas... Existem ótimas receitas substitutas de todas estas guloseimas e você pode congelá-las para facilitar o dia-a-dia.



## 4º- Diminua o consumo de açúcar

- Quando falamos no consumo de açúcar, não estamos falando apenas do açúcar branco, mas também e principalmente do consumo de carboidratos refinados: biscoitos, pães, pizzas, massas em geral, bolos, cereais matinais...

- Aumente o consumo de "comida verdadeira" e estabeleça horários definidos para 6 refeições diárias: café da manhã, colação, almoço, lanche, jantar e ceia. Assim você diminuirá a falta de bobagens e a vontade de consumir alimentos inadequados.

- Aproveite este estágio para apresentar novos alimentos ao seu filho. Pode ser difícil, mas não desista. Até mesmo as crianças neurotípicas tem muitas dificuldades em aceitar novos sabores e texturas. Há pesquisas em que crianças precisam ser apresentadas a diferentes alimentos em média de 15 vezes antes de aceitá-lo. Persistir sem se descabelar é o lema.



## 5º- Substitua o açúcar

estévia



Substitua o açúcar branco por estévia pura. Em alguns casos e ocasiões, pode-se utilizar açúcar mascavo orgânico ou mel direto do produtor, sem processamento industrial. Nesses casos, não ultrapasse o limite de 4 colheres de chá por dia no total.

- Não esqueça que em casos sérios de disbiose intestinal, procedimentos mais restritos em relação ao açúcar devem ser tomados. Nestes casos, há recomendações de dietas mais apropriadas.

## 6º - Retire todo o leite animal e seus derivados



Leite de arroz

Substitua o leite animal por leite vegetal, tanto o leite consumido puro, como o leite utilizado na fabricação de outras receitas.

O leite utilizado em receitas é mais fácil de ser substituído. Quando a criança bebe muito leite e é difícil de aceitar uma troca, a forma mais fácil é ir misturando o leite vegetal ao leite animal aos poucos, para ela ir se acostumando ao gosto, até que você consiga retirá-lo por inteiro.

## 7º- Retire os alimentos com glúten



pão sem glúten

O glúten é encontrado em alimentos feitos com trigo, aveia, cevada, malte, centeio. No Brasil é fácil identificá-los pois todos os rótulos devem ter escrito se o alimento contém ou não contém glúten. Também existem ótimas receitas com todo tipo de pratos sem glúten. As opções de alimentos comprados prontos estão crescendo. Nossos grandes aliados são as lojinhas de produtos naturais. Se não encontrar os produtos que deseja, sugira ao dono ou gerente que passe a comercializá-los, muitos irão agradecer suas dicas.

Agora é com você! Estude e vá para a cozinha! A seguir algumas dicas de receitas.

Se você quiser mais receitas com diversas opções para implementar a dieta com seu filho, entre em contato pelo e-mail [autismoemfoco@gmail.com](mailto:autismoemfoco@gmail.com)



Os principais ingredientes são amor e compreensão.

**Dicas de  
Receitas**



# Sopa de flocos de quinua



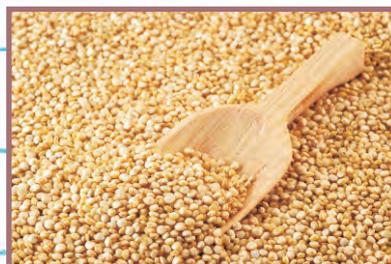
## Ingredientes

2 Cenouras, 1 Chuchu, 1 Salsão, 1 Alho porró, Água , Shoyu ou sal marinho,  
ervas como alecrim ou outra de sua preferencia,1 xícara de FLOCOS DE QUINUA

## Modo de Preparo

Coloque os vegetais para cozinhar com água e sal, cozinhar primeiramente a cenoura e o salsão depois de 5 minutos acrescentar os outros ingredientes.

Quando estiverem quase cozidos acrescente os FLOCOS DE QUINUA e deixe cozinhar mais 2 minutos, liquidifique e acrescente os temperos. Se quiser coloque uma folha de espinafre cortadinho e deixe cozinhar



Quinoa

# Mingau de tapioca



tapioca

## Ingredientes

5 colheres de tapioca, 2 colheres de açúcar mascavo, 1 copo de leite de arroz +  
1 copo de leite de côco caseiro ou 2 copos de leite de coco caseiro, 1 pitada de sal,  
cravo e canela em pau a gosto

## Modo de Preparo

Numa tigela, deixe a tapioca de molho na água por 15 minutos. Transfira  
cravo e canela em pau a gosto para uma panela e junte o leite de coco, o leite  
de arroz, o açúcar mascavo e a canela em pau. Leve ao fogo médio, mexendo  
sempre até ferver e engrossar. Junte o sal e misture. Sirva quente e polvilhe  
com canela.



# Pão de Arroz sem fermento - pão da Carol

## Ingredientes

3 xícaras de arroz integral cozido, 1 copo americano de água + ou ; 2 claras em neve, 1 colher das de café de sal, 2 colheres das de sopa de óleo, 3 colheres de sopa bem cheias de maizena

## Modo de Preparo

Bater o arroz, a água, sal e óleo no liquidificador.

Despejar em um pirex e acrescentar a maizena,

misturar. Por último, as claras em neve. Assar por 40 min., deixar no forno

até esfriar. Fatiado com faca elétrica fica muito bom. Pode diminuir o arroz

e acrescentar flocos de quinua ou grãos de quinua cozido





# Bolo Mousse de Chocolate

## Ingredientes

Quando usamos chocolate meio amargo, diminuimos a

quantidade de açúcar sem sacrificar o sabor. Sirva doces



e sobremesas em pequenas porções e após as refeições que contenham fibras e proteínas.

Isto irá liberar o açúcar lentamente na corrente sanguínea e evitar que a glicose suba

rapidamente, o que pode causar problemas de comportamento e atenção.

220 g de chocolate meio amargo picado,  $\frac{1}{2}$  xícara de óleo, 6 ovos grandes

separados,  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar

## Modo de Preparo

Pré aqueça o forno a  $140^{\circ}$  e coloque a grade no centro do forno. Unte uma forma de 22 cm. Coloque o chocolate com o óleo em banho-maria até derreter. Não deixe a água do banho-maria ficar muito quente, você deve tolerar a temperatura ao colocar o dedo na água. Deixe a mistura esfriar e adicione as gemas misturando vigorosamente com um batedor de aros. Bata as claras em neve, gradualmente adicione o açúcar, batendo até ficar bem firme e brilhante. Coloque  $\frac{1}{4}$  das claras no chocolate e então, coloque o chocolate na vasilha das claras em neve, misturando gentilmente com uma espátula de borracha. Coloque a massa na forma preparada e alise o topo. Asse de 40 à 50 minutos. O bolo vai soltar das bordas da forma quando estiver pronto. Sirva com geléia ou sorvete.

## Gelatina de purê de frutas



### Ingredientes

Essa é uma ótima opção de gelatina para as crianças sem a adição de açúcar, corantes e preservativos existente nas versões de caixinhas. Essa versão com frutas é infinitamente superior, nutritiva e saborosa. É também uma ótima opção para esconder alguns vegetais.

Purê de cenoura ou batata-doce vai combinar muito bem com as frutas.

1 envelope de gelatina sem sabor, 1/3 de xícara de suco morno (maçã, pêra ou pêssego), açúcar ou estévia a gosto.

### Modo de Preparo

Se for adicionar vegetais, reduza a fruta a  $\frac{3}{4}$  de xícara e adicione  $\frac{1}{4}$  de purê de cenoura ou batata-doce. Papinha de bebê também pode ser usada. Numa vasilha média, dissolva a gelatina no suco morno, mexendo sempre. Adicione o purê e a açúcar (ou estévia) e misture bem.

Leve para gelar em porções individuais.





## Falso Brownie (receita da dieta dos carboidratos específicos)

### Ingredientes

1 xícara de manteiga de amendoim, castanha do caju, amendoa ou a noz de sua preferencia (bata o ingrediente escolhido no processador até ficar bem fininho. Vá acrescentando óleo de girassol as colheradas, até obter uma pasta).

1/2 xícara de mel, 1 ovo, 1/2 colher de chá de bicarbonato de sodio, um pouco de vanila natural

### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e coloque para

assar no forno a 180 graus celsius por 25

minutos a meia hora dependendo da

manteiga que voce usou, o resultado é um

bolinho fofinho e delicioso.





## Flan de Beterraba\*\*

### Ingredientes

A beterraba é boa fonte de ferro e excelente fonte de vitamina A, além de ser um vegetal pouco preferido pelas crianças. Esta preparação a torna palatável por elas.

3 xícaras de caldo do cozimento de três beterrabas cozidas com a casca, 1 xícara de suco de laranja, 10 colheres de sopa de açúcar (ou estévia a gosto), 2 colheres de sopa de maisena

### Modo de Preparo

Levar todos os ingredientes ao fogo até engrossar. Colocar em uma forma untada com óleo e levar à geladeira.





# Almôndegas diferentes

## Ingredientes

Essa receita permite que se você utilize a carne de sua preferência e vários tipos de vegetais.

Congela bem e as crianças adoram.

450g de carne (boi, aves, rã, avestruz, porco), 1 xícara das de chá de vegetais cozidos e triturados. Sal e pimenta a gosto. Qualquer outro tempero de sua preferência a gosto.

## Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes com as mãos. Faça bolinhas com cerca de 4 cm de diâmetro. Asse em assadeira



antiaderente em forno a 180° por 20 minutos, virando-as uma vez.

# Fonte de Pesquisa

[www.autismndi.com](http://www.autismndi.com) / [www.autismfile.com](http://www.autismfile.com) / [www.nourishinghope.com](http://www.nourishinghope.com) / [www.autism.com](http://www.autism.com)

[www.nutritioncare.net](http://www.nutritioncare.net) / <http://www.thoughtfulhouse.com/>

**Texto e Pesquisa:** Cláudia Marcelino, Mãe de Maurício Marcelino, Rio de Janeiro - RJ  
Para maiores informações, visite o site <http://autismoemfoco.googlepages.com> ou a comunidade no orkut: [autismo é tratável - esperança](#).

Se você quiser mais receitas com diversas opções para implementar a dieta com seu filho, tenho um livro virtual. Entre em contato pelo e-mail [autismoemfoco@gmail.com](mailto:autismoemfoco@gmail.com)

**Diagramação:** Karla e Luiza Coelho, Irmãs de Luíz Júnior, Uberaba - MG  
E-mail: [karluiza@gmail.com](mailto:karluiza@gmail.com)

Este trabalho foi desenvolvido através de pesquisas e resultados encontrados em livros e sites sobre autismo. Contribui para a pesquisa o fato de a partir de 2008 o autismo ser considerado como um distúrbio medicamente tratável. As informações contidas e divulgadas nesta apostila são somente para aquisição de conhecimento e um guia prático para tratamento. Consulte um profissional capacitado e forneça as informações passadas se necessário.



Da esquerda para a direita:  
Luiz Júnior e Maurício

São as semelhanças que nos aproximam, mas para que os nossos laços sejam infinitos enquanto durem, é preciso que existam as diferenças