



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIOON

Teaduslikud tõendused aju ja sooletrakti seoste, dieetravi võimalused

professor Karl Ludvig Reichelt

Oslo Pediaatrilisest Uurimisinstituudist

10.00 Konverentsi avamine

10.15 – 12.00, 13.00- 14.30 Prof. Karl Reichelt

Aju-sooletrakti telje olemasolu võimalus. Valkude, antikehade ja peptiidide võimalikud toimed. Praegused teadmised autismist ning selle ravi gluteeni- ja kaseiinivaba dieediga.

12.00-13.00 Lõunapaus

14.30-15.00 Kohvipaus

15.00 – 16.00 Toitumisterapeut Annely Soots, psühhiaater-toitumisterapeut Helle Müller

Eesti näited, gluteeni- ja kaseiinivaba dieedi rakendamine - raskused, tulemused.

16.00-17.00 Arutelu, vastused küsimustele



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Gluteen ja kaseiin?

- Gluteen on teraviljavalk (kõikides teraviljades on gluteeni, kuid need on erinevad)
 - Gluteenivabal dieedil välistatakse nisu, speltanisu, rukis, oder, kaer (kui ei ole gluteenivaba)
 - Lubatakse riisi, hirssi, tatart, kinoad ja amaranti
- Kaseiin on piimavalk (lehma, lamba- ja kitsepiim ja kõik piimatooted)
 - Kaseiinivabal dieedil välistatakse kõik piimatooted ja veiseliha
 - Lubatakse taimseid piimasid: mandli, riisi-, kookose- ja piiratult sojapiima



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Eesti näited, gluteeni- ja kaseiinivaba dieedi rakendamine - raskused, tulemused

Konverents 6. oktoobril 2011

Annely Soots

Toitumisterapeut



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIOON

Gluteeni- ja kaseiinivaba dieet (gvkv dieet) Eestis

- Sirli Kivisaare ja Madleeni Simsoni laste tõsistele terviseprobleemidele leiti abi Šveitsist ning rakendati Elke Arodi juhendusel gvkv dieeti.
- Mina, Sirli, Madleen ja psühhiaater Helle Müller hakkasime selle dieediga seonduvat põhjalikult uurima.
- Madleen õppis Šveitsis edasi detoksikatsioonispetsialistiks.
- Meie õppisime toitumisteraapeutideks ning alustasime toitumisnõustajate koolitamist Eestis. Praegu saame täiendõpet Ameerikast DAN´i (Ühenduse Defeat Autism Now) bioloogilise meditsiini arstilt.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Kevin

- Imikuiga: öine magamine häiritud, spastilisus, krambid pärast vaktsineerimist, pidevad kõrvapõletikud, nohu ja köha.
- Kõne algus hilines, enam-vähem selgelt hakkas rääkima 6 – aastaselt.
- Lasteaias probleemne käitumine, oli lärmakas, segas-tüütas kõiki, probleemid riietumisega
- Kolmeselt algasid hüsteeriahood - paaniline nutt ja märatsemine paar korda poolaastas, seitsmeselt paar korda päevas.
- Probleemid söömisega: magusaiha, eelistas makarone, saia-leiba ja piimatooteid.
- Koolis probleemid peenmotoorikas, käitumisega.

KEVAD 2003 analüüsid Prantsusmaal: väga kõrge peptiduuria, piima ja gluteeni talumatus, düsbioos, Hg mürgistus



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Dieet- ja toitumisravi tulemused

- 4 esimest kuud sümptomid võimendused, 5-st kuust uni rahulik, hüsteeria hood kadusid jäädavalt, paranes käitumine koolis. Laps muutus rõõmsamaks, leppivamaks, hakkas kergemini uusi riideid omaks võtma ning menüü valik laienes.

2007 Cytotoxic test: toidutalumatuse paljudele teistele toiduainetele (piim, nisu, muna, tuunikala, soja, virsik, sidrun jt), mida püütakse arvestada toitumisel

- põhiprobleemiks koolis motivatsiooni puudus ja tähelepanuhäire, kodus tavaline laps, natuke iseloomukam

Praeguseks aastaid käitumisprobleemideta, hea õppedukusega, kuid jätkuvalt dieedil.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kristian

- Sündis okt 2004
- Lapse areng normaalne kuni krampide tekkeni detsembris
- Umbes kuu peale kolmandat vaktsineerimist (Tbc ja kaks B-hepatiiti) krambid, seisund järjest halvenes → status epilepticusega intensiivravis, ravimid toimetud
- Kollet ajus ei leitud, kompuuter- ja geenuuringud normis. Dgn pandi EEG leiu ja kliinilise pildi järgi: *epileptiline entsefalopaatia, maliigselt migreeruv imikuea fokaalne epilepsia*
- Prognoos: lootusetu, surm krampidesse esimestel eluaastatel, arengu puudumine
- Emal 8 amalgaamplommi, lapse kõht käis läbi 5 päeva järel, sündides kerge kõõrdsilmsus



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOON

Dieet- ja toitumisravi tulemused

- Veebruaris 2005 peptiduuria, porfüriinide ja mikroobide ainevahetuse jääkide analüüs: gluteeni ja kaseiinitalumatuse, väga tugev elavhõbeda mürgistus ning soole düsbioos
- Gluteeni- ja kaseiinitalumatuse nii lapse emal, vanaemal kui vanavanaemal
- Koheselt gluteeni- ja kaseiinivabal dieedil, *status epilepticus* kadus ning laps sai haiglast koju, haiglaravi pole krampide tõttu enam vajanud, ravimi ten(4 erinevat) annuseid ei suurendatud, ravimid võeti maha 3 aasta jooksul, nähtavad krambid kadusid 3,5 aastaga.
- Praegu üksikud krambid öösel, tugev mahajäämus arengus, laps on sügavas autistlikus seisundis, kuid pidevalt areneb.
- Edusammud väikesed, aga märgatavad.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Ühe väikese tüdruku lugu

- 9 kuuselt hakkas end püsti ajama, umbes aastaselt pärast vaktsiinisüsti enam ei kõndinud, ainult käputas. 1a ja 5 kuuselt diagnoositi juveniilne idiopaatiline artriit (hüppeliigestes ja põlvedes vesi), sai ravimid (diclofenac ja plaquenil), kõndima hakkas 1a 9kuuselt.
- Kahe aastaselt sai vaktsiini ja umbes 2a 1 kuuselt oli kaka vedel ning kakamise lõpus tuli verd. Vedelamapoolne oli kaka olnud juba varem. 2a 2 kuuselt diagnoositi Crohni tõbi ning hakati ravima. 2a 8 kuuselt raske verine vesiroe, haiglas veenitoitmisel kokku 7 nädalat. Kakas esines verd kuni 4 aastaseks saamiseni.

2a 9 kuust alates gluteenivaba dieet, 3a 2 kuuselt aga täielik SCD dieet kuni praeguseni. Viimasest rohest (Imuran) loobuti arsti teadmata 3a 4 kuuselt (peale 2 kuud SCD dieedil olekut), täielikult sümptomite vaba alates 4 aastaseks saamisest. Ainuke probleem hetkel madal hemoglobiin, kõht ei kannata rauapreparaate.

Liikumine läheb aina paremaks, veel 9 kuud tagasi vajas ta trepist liikumisel abi, nüüd käib juba ilma väsimata ca 1 km või rohkemgi (varem 300 m).



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Maarja küla ühe maja elanikest

- Üks poiss on juba 3. aastat gluteeni ja kaseiinivabal dieedil.
 - Enne eridieedile minekut ei rääkinud peaaegu üldse, ei käinud kodust väljas, ei võtnud pilkkontakti..... nüüd elab Maarja külas, käib koolis, suhtleb, vaatab otsa.....
- Ühiselt tarbitakse gluteeni- ja kaseiinivabasisid pudruhelbeid, müsliisid, makarone, riisi, tatart, tellitakse majja kohale ka mahedat juurvilja.
- On hämmastav, kui kiireid muutusi võib saada toidu vahetusega.
- Üks autiste, kes oli agressiivne, kellel esinesid igapäevased hüsteeriahood, kellel oli raskusi tegevuste sooritamisel, on muutunud väga rahulikuks.
- Selliste näidete varal hakkavad ka töötajad uskuma vajadusse toitumist jälgida ja toitumisharjumusi muuta.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Sven oli 24 aastane autistlik noormees

- Väikelapsena sai palju antibiootikume, suus seitse amalgaamplommi.
- Lapsena hüsteerilised nutuhood, raskused eakohaste mängude mängimisel ja toimingute sooritamisel, hirmud ja kohanemise probleemid.
- Endassetõmbumine järjest süveneb, tahe nõrk, järjest enam väldib kontakte.
- Seitsmendas klassis sai autismi diagnoosi.
- 2004 seisund järjest halveneb, keeldub tööle minemast, räägib aina vähem, ei söö, tekib paranoilisus ja kummaline käitumine, agressiivsus, hirmud, viibib haiglaravil.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Dieet- ja toitumisravi tulemused

Mai 2005 uriini peptiidide, porfüriinuuria ja düsbioosi analüüs:
elavhõbeda mürgistus, gluteeni- ja kaseiini talumatus

- Oktoober 05* Soovib raamatut lugeda, käib tööl
- November 05* Suhtleb ja viibib võõraste seltsis
- Detsember 05* Plaksutab kontserdil ja teeb emale pai
- Märts 06* Väljendab tundeid " Sa oled nii armas"
- Aprill 06* Teretab kättpidi, võtab võõraid ja uusi asju vastu, vanu asju tuleb järjest rohkem meelde
- Mai 06* Küpsetab ise vähese juhendamisega saslõkki
- Suvi 06* Käib iga päev ujumas, metsas marjul, räägib aina rohkem ja pikemate lausetega
- August 06* Käib ise poes liha ostmas, teretab tuttavaid kaugelt kõva häälega, kallistab lähedasi, abistab palju kodustes töödes, keedab hommikuti ise kohvi, hakkavad meenuma laulude sõnad
- 2007 nägu ja turi on vistrikutest puhas. Muutub loiuks, kui sööb valet toitu. Saab ravimitest ikka veel Risperidoni 2 mg (ema ei julge vähendada) ja toidulisandeid



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Veel näiteid

„Õised sügelemishood lapsel vähenesid juba siis, kui vahetasin valge suhkru välja ning piirasin väga rangelt magusa söömist. Ka tundus, et sügelemine tekib lapse jaoks valesti kokku pandud toiduainetest: näiteks rasvane sealiha ja kartul või kui jõi mufinite peale marjamahlast tehtud morssi jms.”

“Umbes 2 nädala pärast tundsin, et magaksin justkui paremini, enesetunne on veidi parem, energiat rohkem, öösiti magan paremini. Kehakaal stabiilne, isu parem. Veidi enesekindlam, julgem, rahulikum, rõõmsameelsem, ehkki periooditi ikka veel väsimus ja depressioon. Paanikahäireid pole peale toidumuutusi olnud, ehkki jah, kord peale veiseliha tarbimist..... “

“Nahapõletik on paranenud, villiline nahalööve on kadunud, heinanohu on vähenenud, enesetunne paranes, seedimine korrastus.”



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Veel näiteid

1 aasta dieedil olnud 8-a. Epilepsia ja PCI-ga laps

“Krambihood on vähenenud ja kulgevad kergemini, laps on rahulikum, suudab paremini keskenduda, uni on rahulikum ja kõht käib paremini läbi. Tänu dieedile on lapse tervis läinud paremaks ja püsinud stabiilsemana.”

- 4.a. Autistlik laps paar kuud dieedil olnud:

“Kõne on rikkam, iseseisev mäng on mitmekesisem, isu on parem, laps on rahulikum (ära on kadunud nt sõrmede ja varvaste nokkimine)”

- 4,5.a. Atüüpiline autist, kõne hilistumine, kõnest arusaamine puudulik, dieedil jaanuarist 07 (gluteenivaba)

“Tublisti on edenenud kõne areng ja arusaamine kõnest.”

- 2 ja 4 a poiss ja tüdruk allergiliste reaktsioonidega:

Poisil lisaks käitumisprobleemid

Tüdrukul väike kasv ja kaaluive meeletu toiduisu kõrval

- Poisi käitumine paranes praktiliselt koheselt väikeste tagasilöökidega. Reaktsioonina tekkisid poisil põlveõndlatesse lööbed, teisel lapsel väliseid reaktsioone polnud.
- Tüdrukul hakkas kasvu ja kaalu lisanduma.
- Söögiisu paranes mõlemal, dieedile saanud lisaks loodusravi ja homöopaatiat



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

44.a. naine

- Lapse- ja noorukieas krooniline mandlite ja põskkoopa põletik, püsiv ärevus, depressioon.
- Alates 30 eluaastast migreenihood: 3-5 päeva kestvad oksendamisega hood, 3-4 x kuus (hoogude vahed peaaegu puudusid, mistahes ravimid süvendasid häiret).
- Teised kaebused: püsiv astenia ja aneemia, vaimse töövõime alanemine, kehakaalu langus (174 cm, 52 kg), perioodilised vererõhu langused süstoolse väärtusega alla 90mmHg, menopaus, mäluprobleemid
- 2006 a augustis teostatud peptiidide analüüs: kõrged kaso- ja glutenomorfiinid (ülekaalukalt glutenomorfiinid), düsbioos.
- Aasta gluteeni- ja kaseiinivabal režiimil:
 - töövõime ja energiataseme oluline tõus, enesetunde ja vaimse töövõime püsiv paranemine
 - viimase 2-3 kuuga kehakaalu tõus 4-5 kg võrra
 - kergemad sumatriptaaniga kupeeritavad migreenihood, mis on sageli seostatavad selge E-aine või toiduainega, menstruatsiooniga
 - eksimise korral toitumises (eelkõige gluteeniga), tekib 3-4 päeva kestev oksendamise ja peavalu hoog



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASSIOON

Tema 11 a tütar

- Imikuna rasked unehäired, rohke närviline joomine (nõudis veega lutipudelit), periooditi nahal punetav nahalööve, rahutu. Logopeediline probleem – „R „ häälus.
- Lasteaias raskusi eakaaslastega suhtlemisel: oli tõrjutu, psüühiliselt ebastabiilne, ärrituv, rahutu, kiirelt ägestuv, vihastuv, kergesti väsi.
- Koolis düsgraafiaprobleem, tõrjutus, raskused keskendumisega, iseseisvalt õppida ei suutnud.
- Ohjeldamatu isu krõpsude, kiirnuudlite, magusa järele, ülekaalulisus, püsiv kõhukinnisus, järjest sagedasemaks muutuvad peavalud ja haigestumised viirusinfektsioonidesse.
- 2006. a. augustis teostatud peptiidide analüüs ja järgneva gluteeni/kaseiinivaba dieedi tulemusena:
- 4-5 kuu pärast hakkas iseseisvalt õppima, võtma vastutust oma kooliga seotud asjade eest. Õpitulemused paranesid oluliselt
- Kehakaal on normaliseerunud
- Seedeprobleemid ja peavalu on kadunud, „haiglased isud“ puuduvad
- Sotsiaalse suhtlemisega tuleb paremini toime, omab oluliselt enam sõpru.
- 5.-6. kuul tekkis tunne, et on justkui terve, sai vahel Actimeli, seisund ägenes 1 kuu jooksul, eriti võimendusi keskendumishäired, hoolsuseprobleem, õpitulemused halvenesid järsult, tekkisid taas peavalud. Rukkileivast pole tagasilangust täheldanud.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Kaks nd tagasi saadud kiri

Mina võin julgelt öelda, et meie elu muutus ikka väga autistliku lapsega peale dieedi alustamist. Sellel suvel käisime teste tegemas psühhiaatri juures, kes ütles et testide tulemusena võiks mu lapsel autismi diagnoosi ära võtta.

Psühhiaater väga muidugi dieeti ei usu ja kuna me pole kunagi ka finantsilistel põhjustel analüüse lapsele teinud, siis ega siin tõestada ka pole eriti millegagi, mida arst usuks. Peale selle, et ta ka ise oma silmaga näegi et laps oleks nagu teine laps sellega võrreldes keda ta aasta tagasi nägi.

Kuna tal siiski teatud häireid esineb tänaseni (kõne mahajäämus 1 aasta umbes, suhtlemine võõraste täiskasvanutega, mõningad suhtlemisraskused jne), siis ma diagnoosi ära võtta ei lasknud, vaid jätkan seda teed mida aastaid käinud olen - teraapiad, dieet, tugiiskuga lasteaias, kodune süsteemne tegelemine jne. Aga lootustandev on olukord küll, et ehk ikkagi ühel päeval on ta inimene, kes räägib oma autismist kui lapsepõlves möödunud asjast.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Probleemid gvkv dieediga

- Ei usuta sellesse, arstid ja pereliikmed on vastu
- Asutused ei aktsepteeri: lasteaed, kool, laagrid
- Toidud on kallid, kättesaadavus vähene
- Leivad-said, küpsetised tuleb ainult ise valmistada
- Väljas söömine on raskendatud
- Dieet piirab igapäevaelu
- Kardetakse toiaainete puudust, sest need on peamiselt tarbitavad toiduained



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lahendusteed

- Rääkida rohkem tulemustest. Eestlane ei anna teada, kui tal hästi läheb
- Dieeditajad vajavad abi ja tuge – tugigruppide loomine
- Toidud tavapoodidesse müügile
- Käimasolevad projektid:
 - EAS Projekt piimavabade jogurtite rikastamiseks ME bakteriga
 - Projekt Eesti tootjatelt saada kauplustesse gluteeni- ja piimavaba tort ja leib
- Toidukohtades vastavad märgistused ja töötajate koolitus
- Pädevaid nõustajaid ei jagu igasse Eestimaa piirkonda
- Peptiidide analüüsi teostamise võimalus Eestisse!



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Nõustamine

- Tervisekool koolitab toitumisenõustajaid ja –
terapeute
 - Igal aastal lõpetab mõni pädev nõustaja – vt
registreeritud nõustaja kontakte ETTA lehelt
 - Neli toitumisterapeuti Eestis praegu
- ETTA kodulehel rubriik eridieedid sisaldab
toitumissoovitusi gvkv dieedi jaoks
- Püramiid ja tervisliku toitumise juhised