



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Toitumisteraapia autismi ja teiste neurodegeneratiivsete häirete puhul

Annely Soots
Toitumisterapeut



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Autism on metaboolne häire

- Väga palju on tõendusi sellele, et autism on metaboolne ehk ainevahetusega seotud häire
 - See annab piiramatult ravivõimalusi, toitumisteraapia on üks nendest. Toitumisteraapia raviskeemid on väga sarnased DAN!´i raviskeemidele.
 - Neid meetodeid kasutades saadakse häid tulemusi, ka Eestis on häid näiteid.
 - Samu meetodeid saab kasutada ka täiskasvanute puhul ning teiste psühhoneuroloogiliste ja kehaliste probleemide korral.
 - Prof Boyd Haley on veenvalt tõestanud seosed elavhõbedamürgistusega



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Neurodegeneratiivsete haiguste tekkepõhjused:

- keskkonna saastatus, toksiidid ja raskemetallid
- geneetiline ensüüm- jt süsteemide puudulikkus
- immuunsüsteemi nõrgenemine
- vastureaktsioon vaktsiinidele
- tõusnud soole ja vere-ajubarjääri läbilaskvus
- valkude seedimise puudulikkus, mille tagajärjel imenduvad aju kahjustavad morfiinitaolised valgulised ühendid
- asendamatute rasvhapete ning vitamiinide ja mineraalainete puudus
- antibiootikumide tagajärjel tekkinud düsbioos
- oksüdatiivne stress jt ainevahetuslikud muutused
- jne.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Toitumisteraapia on uus ala kogu maailmas

- Eestis 5 aastat. Õppekava 2008.a. algusest.
- Eestis kaks toitumisterapeuti, kolmas on lõpetamas, koolis õpib kümme isikut.
- Eestis ei ole võimalik meile vajalikke analüüse teostada, saadame neid välismaale, aga need on kallid, haigekassa ei rahasta veel seda.
 - Meil on olemas VTA analüüs, mis annab teraapia suuna, aitab juhtida kelatsiooni ehk raskemetalli väljutamist.
 - Meil on veel väga palju õppida.
 - Dr Chun Wong pakub meile ja arstidele jätkuõpet bioloogilise meditsiini vallas.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Toitumise seos ajuga

- Sooletrakt on inimese teine aju - “kõhuaaju”
- Hiina meditsiinis ei ole meridiaani aju jaoks
- Sooletraktis on 80% meie immuunsusest
- Sooletrakt toodab närvivahendusaineid
- Aju, müeliin ja rakumembraanid koosnevad peamiselt rasvadest
- Lõpuni lagundamata valkudest tekivad väga mürgised ühendid, mis mürgitavad aju ning häirivad aju tööd
 - Vasoaktiivsed amiinid valkude roiskumise produktina
 - Opioidsed peptiidid seovad aju opioidretseptoreid, omavad seost autismi, epilepsia, hüperaktiivsuse, depressiooni jt sümptomidega.
 - Kõrge ammooniumi tase nt kõhukinnisuse tulemusena mürgitab aju
- Põletik sooletraktis võib põhjustada aju valgeaine kahjustusi



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

TT kasutab dieete ning toidulisandeid

- Inimesi hirmutatakse lisandeid mitte tarbima
 - Uuringud näitavad, et tavatoiduga ei saa kätte reaktsioonide toimumiseks vajalikke ensüüme ning mineraalaineid – need on nn. kofaktorid.
 - Kui mingi lüli ainevahetuses on kahjustatud, vajatakse kindlaid toitaineid lisandina.
 - Kui toit on töödeldud, puuduvad seal kindlasti C- vitamiin ja foolhape. Meie laiuskraadil on puudus D-vitamiinist, mis toimib koehormoonina, süüakse peamiselt rämpstoitu ning liiast loomset valku.
 - Kui on tegemist terviseprobleemidega, siis vajatakse spetsiaalseid dieete ning palju ja kvaliteetseid lisandeid.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kindlasti peab järgima tervisliku toitumise põhimõtteid

- Päevasest toidust enamuse peaksid moodustama köögi- ja lehtviljad, nendest pool toorena, smuutidena, idudena. Vikerkaarevalik toite!
- Toitu töödelda nii vähe kui võimalik.
- Head rasvhapped kvaliteetsete õlide ning seemnetena.
- Toidust tuleks elimineerida värv-, säilitus jm lisaained.
- Lülitada välja talumatust tekitavad toidud, peaaegu kõigil on talumatus gluteeni- ja/või piimavalgu suhtes.
- Kindlasti jätta välja suhkur, tarbida vaid fruktoosi, ksülitooli, puuvilju. Suhkur aeglustab seedetrakti liikumist, langetab immuunsust, toidab kandidat.
- Likvideerida kõhukinnisus, vähendada toksiinide edasist sattumist kehasse ja aju. MÄLUDA VÄGA KORRALIKULT!
- Tarbida häid soolebaktereid, ensüüme, toetada maksa toksiinidega toimetulekul jne



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Väga efektiivne ravimeetod – raskemetallide kehast eemaldamine ehk kelatsioon

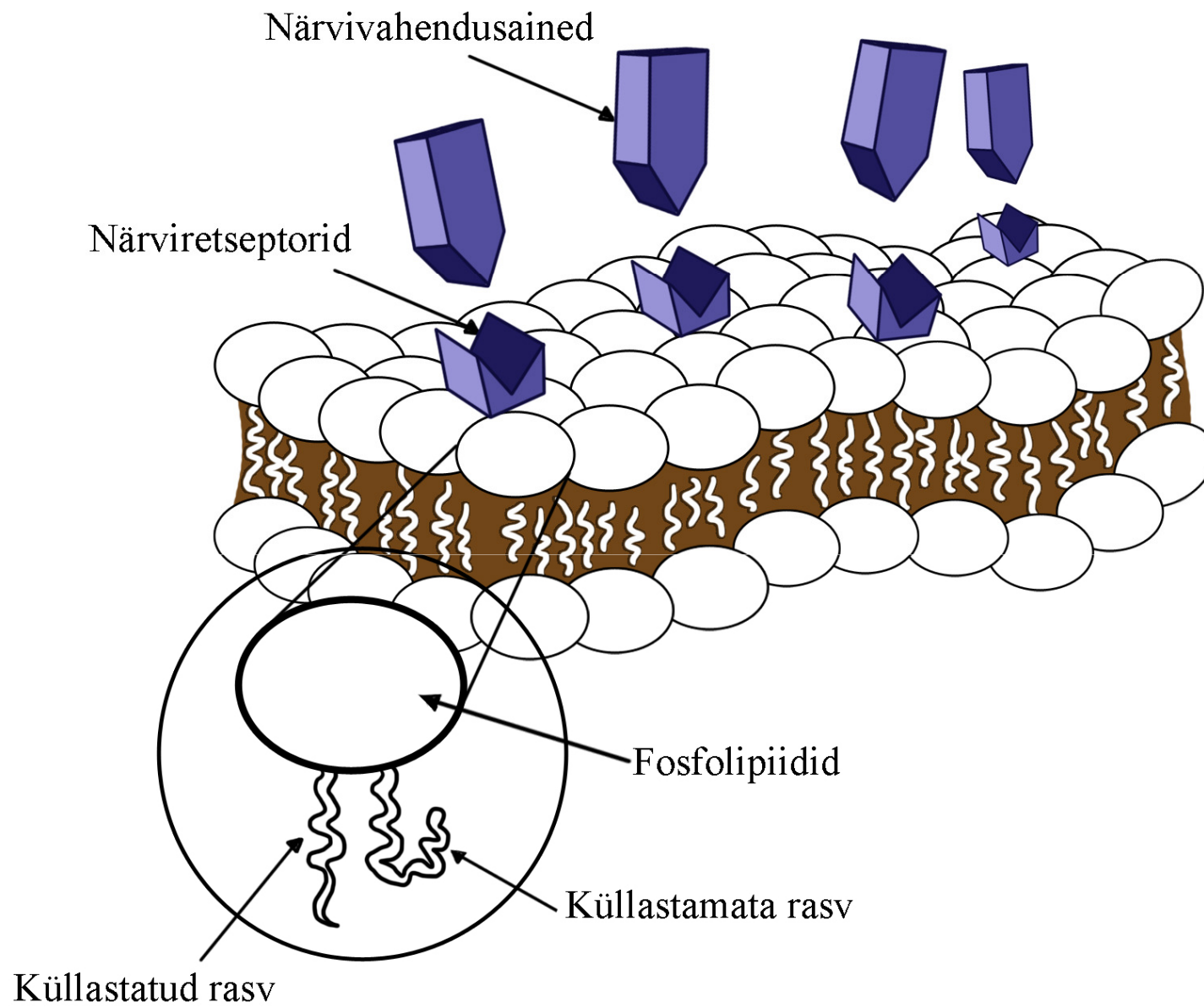
- Üheks oluliseks närvisüsteemi jt krooniliste haiguste põhjuseks võib pidada raskemetallimürgistust. Pärast kelatsioonravi on haigetele öeldud, et tegemist oli valediagnoosiga – tervenetakse.
- Raskemetallimürgistust on võimalik diagnoosida ainult porfüriinide analüüsiga, juuste, vere jm analüüsid ei anna õigeid tulemusi.
- Meil ei ole arste, kes oskaksid kelatsioonravi teha
- Dr Timothy Ray´l on 5-astmeline kelatsiooni protokoll, Hiina meditsiinil baseeruvad kelaatorained ning VTA analüüsi kontroll, mida meie terapeutid saavad kasutada - me alles õpime seda.
- Prof. Boyd Haley räägib ka kelatsioonist ja OSR kasutamisest.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

60% aju kuivmassist on rasv. Aju tervis sõltub otse toiduga tarbitavatest rasvadest

- Igat neuronit ümbritseb membraan, müeliintupp, mis on nagu elektrijuhtme ümber olev kaitse, mis koosneb 75% rasvast ehk fosfolipiididest.
- Kõik rakumembraanid koosnevad rasvadest.
- Vaja on taimseid küllastatud rasvu (kookoserasv) ja küllastamata rasvu õigetes vahekordades, ka ω -3 ja ω -6 ja ω -9 rasvhappeid õiges vahekorras
 - seemneseugu: pool kogusest linaseemneid, teine pool võrdsetes kogustes päevalille-, seesami- ja kõrvitsaseemneid.
- Ärge liialdage omega-3 rasvhapetega, olge ettevaatlikud GLA-ga epilepsia korral.





ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Omega-3 vahekord Omega-6-ga peab olema 1:2 Kalaõlides leidub EPA ja DHA

- OMEGA-3 rasvhapped moodustavad müeliini, nendest moodustab keha prostaglandiine, äärmuslikult aktiivseid hormoonitaolisi ühendeid. Neljandik aju kuivainest on DHA
- Igal aastal leitakse üha uusi PG toimeid:
 - lõdvestavad veresooni ja langetavad vererõhku
 - aitavad säilitada vedeliku tasakaalu
 - edendavad immuunsust, vähendavad põletikku ja valu
 - aitavad insuliinil töötada, tasakaalustades sellega veresuhkrut
 - reguleerivad ajus neurotransmitterite vabanemist ja tegevust
 - mõjutavad luude tugevust, kolesteroolisisaldust jne



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Loomne rasv sisaldab arahhidoonhapet, töödeldud toidud transrasvhappeid

- AA-arahhidoonhape on asendamatu aju funktsioonile, kuid seda tuleb saada kaudselt (GLA-st) taimsetest õlidest, mitte otse lihast ja piimast.
- TRANSRASVAD viiakse otse ajju ja nad võtavad DHA koha närviraku membraanides. Transrasvad muudavad rakumembraanid kõvaks.
- ALKOHOL blokeerib rasvade muutumist DHA-ks ja kahjustab rakumembraani rasvasid.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Fosfolipiidid

Näiteks letsitiin ehk fosfatidüülkoliin, fosfatidüülseriin jt.

- FL on aju „intelligentsed rasvad”, nad aitavad edendada vaimseid ja kognitiivseid protsesse, kaitsevad aju.
- Nad moodustavad müeliini, mis aitab signaale üle kanda
- Aitavad moodustada atsetüülkoliini, aju neurovahendusainet
- Nad on vajalikud võtme - metüülimise protsessi jaoks, mille kaudu hoiab aju tuhandeid kriitilisi biokemikaale, k.a. neurovahendusaineid tasakaalus (selleks on vaja B –grupi vitamiine).



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Fosfolipiidide allikad

- Koliin (B4) munakollasest ja siseorganitest, DMAE sardiinidest ja kaladest.
 - Lõvid jt kiskjad söövad esimesena ära ohvri aju ja siseorganid, rebased söövad kana pea esimesena
 - Munafoobia on teinud tervisele karuteene
 - Kolesterool on tervisele vajalik, seda kasutatakse suguhormoonide östrogeeni, progesterooni ja testosteroonide moodustamiseks
- Letsitiin on parim fosfolipiidide allikas (munast ja sojast).
- Kalad, eriti sardiinid, maks ja pähklid on ka head fosfolipiidide allikad.
- Koliinil on üks hea kõrvaltoime - ta parandab maksa funktsiooni.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

GLUTEENI JA KASEIINIVABA TOIT on väärt katsetamist

- Gluteen on peamine kõhukinnisuse põhjustaja
- Väga paljudel esineb piima- ja teraviljavalgu gluteeni lõhustumise häire (soole limaskesta kahjustuse, läbilaskvuse suurenemise, peptidaaside puuduse, seedemahlade puuduse, düsbioosi jt põhjuste tõttu).
- Valgud ei lagune aminohapeteni, väikesed 1-7 aminohappest koosnevad peptiidid imenduvad, võivad läbida ka aju-veres barjääri ning toimivad ajus opioidretseptoritele, mõjutavad immuunsüsteemi, muudavad veresoonte läbilaskvust ajus
 - Veres on tõusnud spetsiifilised IgA antikehad.
 - Uriinis kaso- ja glutenomorfiinide jt peptiidide sisaldus



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Gluteno- ja kasomorfiinid

Prof Karl Reichelti ja Mari-Ann Knivsbergi mudelis selgitatakse nende uriinis määratavate nn eksorfiinide jt serotoniini tagasivõttu stimuleerivate faktoritega paljusid psühhoneuroloogilisi sümptomeid (loe lisaks artiklite rubriigist)

- sotsiaalne osavõtmatus ehk ükskõiksus, puudulik kohenemisvõime
- korduv ja stereotüüpne käitumine
- epilepsia
- ajumahu vähenemine, aju küpsemise takistamine
- valu tundetus
- psühhootilised sümptoomid, imelik käitumine
- depressioon, ärevushäired
- impulsikontrollihäired
- jne



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Mida veel kasutame?

- Kui gluteeni- ja piimavaba dieet ei aita, kui on tõsised seedepreobleemid, siis aitab SCD ehk spetsiifiline süsivesikutevaba dieet, mis välistab teravilja, kiudained ning suhkrud.
- Maksa toetamine, detoksifikatsiooni soodustamine.
- Toidust eemaldada kõik toksiinid, värv- jm lisaained, vähendada värviliste toiduainete hulka.
- Seenevastane ravi kas antibiootikumide või looduslike vahenditega.
- Mineraliseerimine ja vitamineerimine.
- Immuunsüsteemi toetamine, soole läbilaskvuse vähendamine, toidutalumatuste likvideerimine jne.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lisaks muud teraapiad

- Psühhoteraapia lapsele, pereteraapia kogu perele
- Käitumuslikud teraapiad
- Muusika- jt teraapiad
- Sotsiaalste oskuste, käelise tegevuse treenimine
 - David Moat jagab oma kogemusi psühhoteraapia meetodite kasutamisest autismisündroomiga laste puhul
- Füsioteraapia ja tegevusteraapia
- Eva Reichi poolt loodud energeetilist liblikmassaaži kasutatakse väga edukalt autistlike laste abistamisel.
- Väga häid tulemusi on saadud homöopaatiaga.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lõpetuseks

- Toitumisnõustajate ja –terapeutide kontakte leiate meie kodulehelt: www.toitumisteraapia.ee
- Kui TT ei aita vabaneda haigusest lõplikult, aitab ta
 - sümptoome leevendada,
 - kaotada kõhukinnisust ning toksiinidest pärit mürgistust,
 - toetada maksa toksiinidega toime tulemisel,
 - vähendada pidevalt juurdetulevate toksiinide hulka,
 - anda kehale ja ajule ensüümide tööks vajalikke kofaktoreid, häid rasvu ning süsivesikuid ehk kütust ja ülesehitusmaterjali.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

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 kaseiinivabasid pudruhelbeid, müsliid, 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.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

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 ASSOTSIAATSIION

Kristiani lugu

- Emal suus 8 hõbeplommi.
- Kuni ühe kuuni areng normaalne, kõht käis läbi üle viie päeva. Umbes kuu pärast 1 kuuselt vaksineerimist hakkas laps krambitama, sai kõige hullemal epilepsia diagnoosi: pahaloomuline ravile allumatu migreeruv generaliseerunud epilepsia ja entsefalopaatia. Ravimid ei aidanud, laps oli pidevas krambiseisundis.
 - Kui ei teata põhjust ning ravi puudub, siis tekib küsimus, mis lapsel viga on.
 - Porfüriinide järgi oli lapsel väga tugev elavhõbedamürgistus.
- Hetkest, kus toit sai gluteeni- ja piimavabaks, olid krambid kontrolli all, laps sai haiglast välja - nelja ravimiga, prognoositu igasuguse arengu suhes, igapäevase krambitajana.
- Oleme püüdnud õppida kõike, mida mujal maailmas pakutakse, mis sarnaseid lapsi on aidanud. Emade ning vanaemade jaoks need teaduslikult hästi tõestatud. Sümptoomidel on biokeemiline põhjus ning seega ka ravi.
- Ravimeid hakkasime vähendama kohe, kolme aastaselt oli laps nähtavate krampide vaba ning ravimitevaba. Praegu 6-aastane, väheviisi pidevalt arenev.
- Me ei ole veel jõudnud kelatsioonini.