



Trotsade BVC-läkarens råd:

Loves autism försvann när kosten lades om

I dag är Love fyra år och helt normal. Han mår bra, kramas, leker och har kompisar, men så har det inte alltid varit.

De tidigare autistiska dragen försvann med en stor kostomläggning och borttagning av allergiframkallande ämnen för snart två år sedan.

Redan som liten hade Love kolik och senare ständiga diaréer. Vid 18 månaders ålder försämrades situationen

radikalt med sämre språk och motorik.

– Han blev arg och frustrerad

och vi förlorade ögonkontakten med honom, berättar hans mamma Maria. Det kändes som om han inte längre

behövde oss. Han var helt enkelt inte som andra barn.

På Barnvårdscentralen betraktade de bara Love som trotsig, precis som andra barn i två-årsåldern. Föräldrarna upplevde dock att personalen inte lyssnade på deras oro och till slut krävde de att få komma till habiliteringen för att få en diagnos.

– På habiliteringen lyssnade de i alla fall, säger Maria. De sa till och med att vi nog fick förbereda oss på att det skulle bli en autismdiagnos.

Inga halvfabrikat heller

I samma veva som utredningen startade la familjen om kosten radikalt genom att ta bort gluten, mjölk, soja, socker och alla livsmedelstillsatser. Hel- och halvfabrikat bannlystes och de lagade all mat själva från grunden.

– Att lägga om kosten hade vi funderat på en tid, säger

Maria. Många avrådde dock och menade att det kunde leda till näringsbrister. Läkaren på Barnvårdscentralen sa till och med att det var barnmisshandel att ta bort mjölken.

” Efter några veckor lugnade Love ner sig, men de stora förbättringarna om inte förrän efter två månader

Föräldrarna hade dock läst på och såg kostomställningen som en chans till bättring och väl värd att pröva. De hade helt enkelt inget att förlora. Den första svårigheten var att hitta alternativ till Loves tidigare ensidiga diet på mjölk, ost, keso, vitt bröd och banan.

Kaotisk start med ny kost

Att lägga om kosten blev en stor utmaning och de två första veckorna var fullkomligt kaotiska. Love var ömsom arg och ömsom ledsen och det var svårt att hitta mat han ville ha.

– Vi hade kanske kunnat gå långsammare fram, säger Maria. Men vi var så inne på att ta bort det som kunde skapa problem. Efter några veckor lugnade Love ner sig, men de stora förbättringarna kom inte förrän efter två månader.

– Det var stort då ögonkontakten kom tillbaka, berättar

tar Maria. Love kom liksom ut ur dimman, såg oss och var lugnare på ett bättre och annorlunda sätt än tidigare.

Föräldrarna tyckte ändå att det fanns någon form av störning kvar. De gjorde ett allergitest (ImuPro), vilket visade bland annat intolerans mot havre, kokos och mycket annat.

Autismen snabbt tillbaka

– Innan testet var vi tvungna att ge Love vanlig kost under några dagar och det bävade vi förstås för. Efter tre dygn kom autismen tillbaka och han blev frustrerad, ledsen och aggressiv igen, berättar Maria. Därefter tog det två veckor innan allt blev normalt igen.

Nu när alla livsmedel som Love inte tål tagits bort fungerar han utmärkt och är som alla andra barn. Han leker, har kompisar, pratar och har god ögonkontakt. Dock är det jobbigt för föräldrarna med alla matrestriktioner och det



behövs också kosttillskott för att inte riskera näringsbrister. ■

(Namnen i artikeln är fingerade).

ANN-MARIE LIDMARK

Biolog och folkhälsovetare, konsult vid Nature Associates

Fakta om autism, inflammationer och allergier

Autism är en funktionsnedsättning med svårighet att kommunicera och samspeja med andra. Ofta förekommer repetitiva och stereotypa beteendemönster liksom utvecklingsstörning. Autism anses vara en livslång funktionsnedsättning, men som framgår av intervjun här intill kan vissa helt eller delvis bli av med symtomen.

Forskning visar att majoriteten barn med autistiska diagnoser har mag- och tarmproblem (1), att mag-tarmfloran är störd (2) och att förbättringar för vissa sker vid kostomläggningar (3, 4, 5). Enbart borttagning av gluten och/eller mjölkproteiner kan ibland vara tillräckligt (6, 7, 8).

Allergi ökar risk för autism

Forskning visar att barn och ungdomar med allergier löper

ökad risk att drabbas av autism (9). Allergier och annan överkänslighet kan orsaka inflammation (10, 11) i tarmen och hjärnan med risk för att kroppen egna vävnader attackeras (autoimmunitet).

Reaktioner mot smak- och färgämnen, aminer eller salicylater ger inte alltid mätbar allergiska reaktioner. Istället handlar det om försämrad enzymaktivitet eller något annat som kan vara genetiskt betingat (3). Sådan överkänslighet kan vara svår att mäta och kräver att vissa livsmedel systematiskt utesluts (www.feingold.org).

Laboratorietester finns för samtliga kända allergener i gluten och mjölk (www.cyrexlabs.com) liksom läckage av peptider till urinen (www.se.neurozym.com). Allergitester finns också för livsmedel och metaller (www.imupro.se eller www.melisa.org).

Referenser:

- McElhanon, BO, Mc Cracken, C, Karpen, S & Sharp, WG (2014). Gastrointestinal Symptoms in Autism Spectrum Disorder: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 133(5); 872-883
- Mulle, JG, Sharp, WG & Cubells, JF (2013). The Gut Microbiome: A New Frontier in Autism Research. *Curr Psychiatry Rep*. 15; 337
- Srinivasan, P (2009). A review of dietary interventions in autism. *Ann Clin Psychiatry*. 21(4); 237-247
- de Theije, CG, Bavelaar, BM, Lopes da Silva, S, Korte, SM, Olivier, B, Garssen, J & Kraneveld, AD (2014). Food allergy and food-based therapies in neurodevelopmental disorders. *Pediatr Allergy Immunol*. 25(3); 218-226
- Marti, LF (2013). Dietary Interventions in Children with Autism Spectrum Disorders - An Updated Review of the Research Evidence. *Curr Clin Pharmacol*. 9(4); 335-349
- Whiteley, P, Shattock, P, Knivsberg, AM, Seim, A, Reichelt, KL, Todd, L, Carr, K & Hooper, M (2013). Gluten- and casein-free dietary intervention for autism spectrum conditions. *Front Hum Neurosci*. 5(6); 344
- Mari-Bause, S, Zazpe, I, Mari-Sanchis, A, Llopis-González, A & Morales-Suárez-Varela, M (2014). Evidence of gluten-free and casein-free diet in autism spectrum disorders: a systematic review. *J Child Neurol*. 29(12); 1718-1727
- Vojdani, A, O'Bryan, T, Green, JA, McCandless, Woeller, KN, Vojdani, E & Nourian, AA (2004). Immune Response to Dietary Proteins, Gliadin and Cerebellar Peptides in Children with Autism. *Nutri Neuroscience*. 7(3); 151-161
- Jyonouchi, H (2010). Autism spectrum disorders and allergy: observation from a pediatricallergy/immunology clinic. *Expert Rev Clin Immunol*. 6(3); 397-411
- Theoharides, TC (2013). Is a subtype of autism an allergy of the brain? *Clin Ther*. 35(5); 584-591
- Vojdani, A, O'Brian, T, Green, JA, McCandless, JW, Woeller, KN, Vojdani, E, Nourian, AA & Cooper, EL (2004). Immune Response to Dietary Proteins, Gliadin and Cerebellar Peptides in Children with Autism. *Nutri Neurosci*. 7(3); 151-161

