

自閉症兒童飲食療法

一、飲食療法

最先由舊金山治療過敏專家 Feingold 提出，他發現兒童行為異常與食物添加物（如加味料、防腐劑、色素）有密切關係。自閉症兒童不食用一段時間，其行為將有所改善。

由中醫的觀點，認為注意力缺乏正的兒童避免食用垃圾食物、油炸、烤肉及太辣的食物，最好多吃綠色蔬菜及喝大量的西瓜汁。

二、補充礦物質

Dr.Gerald Olarsch 經過長期研究，發現人類暴力行為、過動與學習能力的缺乏與礦物質缺乏有關聯。

- 1.鐵質：若含量過低，會損害判斷力、推理能力、及左腦功能（包括科學、數學、語言、文字）。蛋黃、動物肝臟、深綠色蔬菜等，尤其是菠菜鐵質含量很高，但熱量卻很低。其他如：蕃石榴、柚類、蓮霧、牛蒡、蝦、茄子、空心菜、茼蒿菜、芹菜。
- 2.DMG：少量存在稻米外殼中，原先用於治療具有妄想症及語言障礙的自閉兒，同時亦能使其挫折忍受力增加。
- 3.鎂：若低於正常標準，可能會造成兒童過動及注意力不集中的現象。（如黃豆、深色蔬菜、乾果類）
- 4.鋅：兒童行為上的各種問題，均與鋅的缺乏有直接相關。鋅的攝取必須根據兒童症狀與體重來配方，不可超過規定值。

三、蛋白質的攝取（應避免攝取此類食物）

- 1.穀蛋白質黏膠：存在於大麥、燕麥、黑麥。
- 2.酪蛋白：牛奶中的磷酸蛋白。
- 3.約 50%的自閉症患者無法將穀蛋白質黏膠及酪蛋白轉化成胺基酸，進而影響中樞神經傳導，產生自傷行為。

（穀蛋白及酪蛋白為蛋白質的一種，必須轉化成胺基酸才能被人體吸收利用，以蛋白質型態囤積會造成神經傳導的問題。）