

REFLEKTOR

3. Az autista éttrendje



készült a
MA Alapítvány*
támogatásával
2006. január

„Célunk, hogy állampolgáraink
eleget tudjanak a tudományról
ahhoz, hogy különbséget
tudjanak tenni az értelmes és az
értelmetlen, a tudomány és az
áltudomány, a lehetséges és
lehetetlen között, hogy ne
legyenek kiszolgáltatva a
szakértők és magukat annak
tartó sarlatánok szeszélyének,
résztevői és ne áldozatai
legyenek a mi egyre inkább és
megfordíthatatlanul fejlődő
társadalmunknak.”

/Davis S. Saxon, a Kalifornia
Egyetem rektora/

* bejegyzés alatt

A kötet szakmai része
Domonkos Andrea dietetikus
munkája. Receptekkel,
hozzászólással Laki Anita, Pálfi
Erzsébet, Veresné Bálint Márta
és dr. Tóthné Rabóczky Ágnes
segítették munkáját.

Ezt a kiadványt a MA Alapítvány
teszi közzé.

Tarnóczi Barna, a kuratórium
elnöke,
Dr. Büki György, orvos,
Dr. Huszár András, orvos, a
kuratórium alelnöke,
Dr. Kakuszi István, ny.
egészségügyi államtitkár,
Nemesné Horacek Márta,
közgazdász,
Dr. Szendrei Róbert, jogász,
Szabadi Imre, a kuratórium
alelnöke, a sorozat szerkesztője

Az olvasóhoz

A mindennapi élet gyakorlatához egyszerűen hiányzik az autizmussal élők és családtagjai számára jól használható, a szerteágazó kérdéseket közérthetően tárgyaló zsebkönyv. A hozzáférhető szakirodalom stílusa általában nehézkes, nehezen érthető, a nyelvezet és a vaskos forma inkább taszító, mint vonzó.

Általános irányelvként ajánljuk, hogy a tárgyalt témákat, feladatokat és főleg a mögöttük lévő igazi szándékot mindenki maga próbálja megfejteni, és megoldásmenetét a saját képére és hasonlatosságára igazítani.

A sorozatot figyelmébe ajánljuk a témával foglalkozó szervezeteknek is, és reméljük, hogy hasznos tapasztalataikat velünk megosztva szerzőink között köszönhetjük majd Őket.

Az érintettek körén kívül e kis füzetek hasznosak lehetnek az óvodák, iskolák és otthonok dolgozói számára is. Az autizmus kezelése, nevelése egyre több és újabb probléma elé állítja a nevelőket, orvosokat és a legmagasabb végzettségűek sem emlékeznek mindenre, amit régebben tanultak. A közöltek a mindennapok kérdéseire próbálnak választ adni.

Mely területeket kívánunk érinteni sorozatunkban?

Elsősorban a tudomány mai, legújabb kutatásainak eredményeit tartjuk fontosnak közreadni. Természetesen ezután az említett tudomány által ajánlott, a gyakorlatba átültetett dolgok következnek, nevezetesen autista szakácskönyv. Lesz szó a különböző kezelésekről, nevelési módszerekről, gyógy módokról is. A későbbiek során bemutatgatják magukat, tevékenységüket a különböző szervezetek otthonok is, örömmel várjuk jelentkezéseiket.

Minden kiadványunkban igyekszünk bőséges elméleti irodalomjegyzéket, és ami talán hasznosabb, gyakorlati ismeretanyagot közölni, címek, telefonok, email-elérhetőségek formájában.

Mivel ilyen jellegű munkát még nem adtak ki, előre is elnézést kérek az olvasótól az esetleges tematikai vagy más irányú eltérésekért.

Kiadványunk folyamatosan változó-fejlődő lesz, egyes számai, ha kell javítva újra meg fognak jelenni. A javítások egyik alapját az Önök velünk közölt észrevételei jelentik, ezért szívesen várunk minden észrevételt.

Az autizmus elméletét kezelésének gyakorlatát sok türelmes munkával lehet megfejteni, megérteni. Ezért e füzetek használatának egyetlen helyes módszere, ha az Olvasó az elméleti összefoglalókat áttanulmányozza, megpróbálja átültetni a saját gyakorlatára és a nyomtatott szöveget csak az eredmények helyességének ellenőrzésére használja.

Mindazoknak, akik munkámban segítséget nyújtottak, ezúton mondok köszönetet, az Olvasónak pedig szívből kívánok eredményes munkát.

A szerkesztő

Az autizmus étrendje

Egyre több olyan tudományos vizsgálati eredmény, tapasztalati tény lát napvilágot, amely a módosított étrend különböző mértékű hatásosságát támasztja alá. Az étrendi módosítások azt jelentik, hogy bizonyos összetevőket tartalmazó élelmiszereket ki kell hagyni, és azokat másokkal kell helyettesíteni az étrendben, illetve egyes ételeket más módon szükséges elkészíteni.

Ezen kerülendő összetevők egyike a **glutén** (pontosabban annak alkotórésze a **gliadin**), amelyet egyes gabonák – búza, árpa, rozs, zab - fehérjéje tartalmaz. Évtizedek óta gyűlnek azok a biológiai, kísérleti és terápiás tapasztalatok, amelyek megerősítik, hogy a glutén tökéletlen bomlásakor keletkező vegyületek jelentős szerepet játszanak az autisztikus tünetcsoport kialakulásában. Az étrend lényege a glutént akár nyomokban is tartalmazó ételek, élelmiszerek kerülése. Az étrend betartását nehezíthetik a rejtett gluténforrásokot tartalmazó élelmiszerek. Otthoni körülmények között fokozott figyelmet igényel az ételek elkészítése, tárolása a gluténnal való „szennyeződés” elkerülése érdekében.

Az egyéni tolerancia eltérő lehet. Ideális esetben 0 mg glutén jut be a szervezetbe.

Gluténmentes az az élelmiszer, amelynek 100 grammja nem tartalmaz 10 mg-nál több gliadint. Ez megegyezik azzal a tolerálható mennyiséggel is, amely felnőttek esetén nem okoz elváltozást. A tolerálható mennyiség gyermekek esetén napi 4-14 mg gliadint jelent. (Ez a lisztérzékeny gyermekeknek megszabott határérték. Mivel autistákról nincs hasonló adat, ezért ajánlásunkat ehhez az értékhez igazítjuk.)

Másik összetevő a **kazein** (egyik **tejfehérje**), amely az összes tejtermékben megtalálható. Az étrend során a tejtermékektől és egyes élelmiszerekben rejtett formában, akár elenyésző mennyiségben is jelenlévő tejfehérjétől (tejpor, kazein, kazeinát, savó, savópor, tejsavó alapú édesítőszer) is tartózkodni kell.

Egyes szerzők a **cukor** kihagyását is jótékonynak tartják. Ez azt jelenti, hogy az édesítésre használt kristálycukrot (szacharóz vagy hozzáadott cukor) illetve a cukrot tartalmazó élelmiszereket-italokat tanácsos mellőzni.

Kedvező tapasztalatokat figyeltek meg egyes esetekben a magas **serotonin** tartalmú táplálékok – paradicsom, csokoládé, banán - elhagyásával is. A serotonin egy úgynevezett üzenetközvetítő, ideg-ingerület átvivő, anyag az idegrendszerben és egy aminosavból keletkezik.

További feltételezett jótékony hatása lehet a legtöbb **tartósítószer** (pl.: benzooesav E210, szulfitek E221-228, kéndioxid E220) és a mesterséges, szintetikus úton előállított **élelmiszerszínezékek** elhagyásának is. Előfordulhat, hogy az autisták szervezete ezekre az anyagokra az átlagostól eltérő módon reagál. A mesterséges színezékek közül főleg az **azo-származékok** (pl.: tartrazin E102, kurkuminok E100, kinolinsárga E104, narancssárga E110, kárminsav E120, eritrozín E127) mellőzése ajánlott. Ezeknek az anyagoknak a használatát az élelmiszerek csomagolásán tüntetik fel.

A gyermek megfelelő energia és tápanyag-ellátottsága hosszútávon kihat az egészségi állapot alakulására. Az intenzív fejlődés, növekedés idején bekövetkező táplálkozási eredetű ártalmak (tápanyaghiány, túlzott bevitel) maradandó elváltozásokat okozhatnak a szervezet működésében. Éppen ezért rendkívül fontos az étrend helyes összeállítása, amely azonban nem okozhatja egyetlen tápanyag hiányát sem. Az ételeknek táplálónak és egyben élvezhetőnek is kell lenniük.

Ehhez nyújt segítséget az alábbi összeállítás.

A fogyasztható élelmiszerek és az élelmiszerek kiválasztása

Vásárlás során mindig figyelmesen el kell olvasni a készételek, illetve a felhasznált alapanyagok összetételét. A kereskedelmi forgalomba csak csomagolt, kész élelmiszerek kerülhetnek, amelyek címkéjén pontosan és egyértelműen jelölni kell a gluténmentességet felirattal és/vagy rajzzal (áthúzott búzakalász). A csomagolás megvédi a terméket, hogy a szállítás, forgalmazás során ne szennyeződhessen gluténnel. A csomagoláson fel kell tüntetni az élelmiszer összetevőit (felhasznált anyagok csökkenő mennyiségi sorrendben, adalékanyagok) amelynek ellenőrzése segít a termék kiválasztásában. Ha az élelmiszer bármilyen allergiát, érzékenységet kiváltó összetett anyagot tartalmaz, akkor – mennyiségtől függetlenül – azt is jelezni kell. Így pl. ha az élelmiszer vagy egy élelmiszer-összetevő glutént tartalmazó gabonát és azokból készült terméket vagy tejet és azokból készült terméket tartalmaz. A keményítő vagy módosított keményítőnél megadják az eredetét is, ha az glutént tartalmazhat.

Segítik a biztonsággal fogyasztható élelmiszer kiválasztását a glutén- illetve tejmentes élelmiszerekről kiadott listák. Ilyen lista található diétáskönyvekben (1), Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank kiadványában (2), OÉTI évente aktualizált összeállításában. Termékek hozzáférhetőek diétás élelmiszereket áruló boltokban, nagyobb városokban, illetve postai utánvétellel szállítva (3).

Gabonafélék és készítményeik, kenyerek, tészták, sütemények

- A búza-, árpa-, zab-, rozsliszt, pehely helyett a kukorica, rizs, a sárgaborsó és a szója, kukorica, burgonya, illetve a belőlük készült liszt, keményítő vagy pehely ajánlott.
- A lisztek közül a magas kalcium tartalmú szójaliszt különösen (6 év felett) javasolt.
- Az ún. pszeudocereáliákhoz tartozó, hazánkban kevésbé elterjedt növények – a köles, a hajdina, az amarant, valamint a quinoa, – ajánlhatók mint alapanyag, de a belőle készült termékek esetén meg kell győződni a gluténmentességről.
- A garantáltan glutén- és tejfehérjementes feldolgozott készítmények is az étrend részét képezhetik.
- Kenyérfélék közül vannak készen kapható gluténmentes kenyerek, vagy kenyérporok (Coelipan, Emese, Fe-Mini, Barbara), amelyekből otthon készíthető el a kenyér.
- A választékot bővítik a glutén-, tejmentes extrudált kenyérfélék és gabonapelyhek (Abonett, Ham-let, Császári csemege)
- Tészták, sütemények, kekszek közül csak a glutén- és tejmentes élelmiszerek listáján szereplő készítmények (pl. Tóthék tésztája) illetve a házilag glutén-, tejmentes süteményporból (pl. Emese) vagy alapanyagokból előállított termékek fogyaszthatók.
- Gluténtartalmú sütőpor nem használható.
- Müzli-félék közül csak a garantáltan gluténmentes, natúr rizs vagy kukoricakészítmény fogyasztható

Húsok, húskészítmények

- A húsfélék bármelyike (sertés, marha, szárnyas, hal, vad) beilleszthető az étrendbe, glutént, kazeint nem tartalmaznak. A nagytestű tengeri halak az esetleges higanytartalmuk miatt kerülendők.

- A húskészítményekkel elővigyázatosságra van szükség, mert állománymódosítóként jelen lehet bennük glutén (vagdalt hús, párizsi, húskrém stb.). Csak olyan húsipari készítmény fogyasztható, amely a „mentes” aktuális listán szerepel, vagy a gyártó cég garantálja a gluténmentességet, illetve a termék csomagolásán pontosan nyomon követhető az összetétel.
- A húsipari készítményekben alkalmazhatnak állományjavítóként tejport is, ezért csak azok a készítmények fogyaszthatók, amelyekről a gyártó cég garanciát vállal, hogy az általa előállított termék tejmentes és/vagy az adatbanki listában szerepel.
- A halak közül a magas kalcium tartalmú olajos hal (270 mg/100 mg), fogas (210 mg/100 mg) és a busa (130 mg/100 mg) fogyasztása különösen javasolt, a magasabb higanytartalmú nagytestű félék (tonhal) ellenben nem.

Tojás

- A tojás gluténmentes, ezért tetszés szerinti módon – napi legfeljebb 1 db - fogyasztható.

Zöldségfélék, gyümölcsök

- Naponta többször, bőségesen ajánlott belőlük fogyasztani.
- A friss, vagy gyorsfagyasztott zöldségek, gyümölcsök bármelyike egyaránt felhasználható.
- A gyorsfagyasztott burgonya gluténtartalmú lehet, ezért ez nem ajánlott.
- A gyümölcsök közül az import zöld alma gluténtartalmú bevonatot tartalmaz, ezért fogyasztása tilos.
- A bébiételek legtöbbször gluténmentes és több tejfehérjementes is (UNIVER).
- Az alábbi kiemelkedően magas kalcium tartalmúak különösen ajánlottak:
 - paraj (133 mg/100 mg)
 - sóska (113 mg/100 mg)
 - brokkoli (105 mg/100 g)
 - banán (110 mg/100 mg) feltéve, ha nem kell csökkentett szerotonin diétát tartani.

Hüvelyesek, diófélék, olajos magvak

- Értékes tápanyagtartalmuk miatt is ajánlottak a diétában a száraz hüvelyesfélék (bab, lencse, szárazborsó, szója és készítményeik) és a diófélék, olajos magvak.
- Feldolgozott szójatermék (liszt, pehely, tofu-szójatúró, szójacsíra, szójatej, szójajoghurt) 6 éves kor fölött adható, amelyek a fehérje és kalciumpótlás miatt előnyösek.
- Az alábbi magas kalcium tartalmúak fogyasztása különösen javasolt.
 - mák (968 mg/100 mg)
 - mogyoró (290 mg/100 mg)
 - mandula (238 mg/100 mg)
 - dióbél (202 mg/100 mg)
 - napraforgómag (118 mg/100 mg)
 - szezám-magpehely (670 mg/100 g)

Édesipari termékek, desszertek

- Az édesipari termékek is tartalmazhatnak tejet, illetve tejszármazékokat, valamint glutént, ezért csak a garantáltan tej-, gluténmentes termékek fogyaszthatók.
- Érdeemes házilag készíteni tej- és gluténmentes alapanyagokból, lehetőleg cukor mellőzésével, édesítőszer (glukonon) használatával.

- A gyümölcsök, aszalt gyümölcsök természetes édesítő hatását célszerű kihasználni a desszertek készítése során.
- A csokoládé kerülendő.
- A glutén- és tejszentes karobpor a kakaópor helyettesítésére, ételek italok készítésére felhasználható.

Zsiradékok

- A növényi eredetű zsiradékok fogyaszthatók
 - olajok, tejszentes margarinok – pl. Liga, Delma light.
- Egyes füstölt húsok és szalonnák pácolásánál előfordulhat gluténtartalmú anyag.

Fűszerek, ízesítők

- A száraz-, és zöld fűszernövények gluténmentesek.
- A fűszerkeverékek, levesporok, leveskockák, ételízesítők, majonéz, ketchup, mustár többsége valamilyen formában tartalmaz glutént. Csak azok használhatók fel a diétában, amelyeknek gluténmentességét a gyártó garantálja.

Italok

- Fogyaszthatók a víz, ásványvíz, tea, cukormentes szénsavas üdítők, rostos gyümölcslevek.
- A kalciumdús ásványvizek (pl. Borsec, Visegrádi, Theodora Kékkúti, Mohai Ágnes) és a friss, natúr gyümölcs-zöldséglevek különösen ajánlottak.
- Kerülendő az instant kakaó, és pótkávé, ha nincs gluténmentes garanciája.
- Az alkoholos italok közül gluténmentes a bor, kukoricásör, valódi gyümölcspálinka. Glutént tartalmaznak viszont azok az italok, amelyek gabonából történő erjesztéssel készültek, mint például a sör, whisky, vodka, gabonapálinka.

Étrendkiegészítők, vitaminok

- Tartalmazhatnak glutén-, tejszementartalmú összetevőt, ezért ezek fogyasztása csak akkor lehetséges, ha meggyőződünk glutén-, tejszementmentességükről.

Speciális tápszerek, „tejpótlók”

- A tej helyettesítésére, a tejből származó tápanyagok, kalcium pótlására kiválóan alkalmasak:
 - tejszentes tápszerek (egyes Milupa, Nutrilon tápszerek, ld. listában)
 - növényi alapú tejjelék
 - pl. szójatej 6 éves kor fölött
 - bizonyos fajta biorizstej, illetve mandulatej, melyeknek a csomagolásán feltüntetik, hogy gluténmentes, tehéntejmentes.
- **Tápszerek felhasználása** - előirat szerint.
- A hidrolizált vagy szójaalapú tápszereket az ételek elkészítésekor dúsításra is lehet használni. Javasolt a már kész és 50-60 °C-re lehűlt ételhez keverni a tápszereket. A tápszereket ne forraljuk, mert ez által a benne lévő anyagok szerkezete megváltozik.

TILOS az étrendben !

-búza, tönkölybúza, tritikálé és a belőle készült liszt, egyéb termékek (búzapehely, búzadara, búzacsíra, búzakorpa, búzakeményítő), kenyér, pékáru, sütőipari termék
 -zabpehely, zabkorpa, zabpehelyliszt
 -árpapehely, árpaliszt, malátacukor, malátakávé (pótkávé)

- rozsliszt, rozspehely, rozskenyér
- glutén-, tejtartalmú húsipari készítmények
- NEM glutén- és tejmentes sütemények, kekszek, csokoládék, cukorkák, rágógumik
- Vodka, whisky, sör
- tej és tejtermékek (tejföl, tejszín, joghurt, joghurthabok, gyümölcsjoghurtok, aludttej, kefir, vaj, ízesített vajkrémek, sajtok, sajtkrémek, túró, túrókrémek, ízesített túrókrémek, túróhabok, túró-Rudi)
- tejet és tejfehérjét tartalmazó élelmiszerek (édesipari vagy cukrász termékek: fagyalt, tejcsokoládé, babapiskóta stb.)
- tejet tartalmazó margarinok
- marha és borjúhús (keresztallergia esetén)

Ételkészítés

- A konyhatechnológiai eljárások során is tej és gluténmentességet kell biztosítani.
- A hő behatáson alapuló eljárások közül alkalmazható a főzés, (a tejben főtt változatok kivételével) sütés, párolás.
- A sűrítés során alkalmazhatunk rántást, hintést és egyszerű habarást. A rántást fordított sorrendben ajánlatos készíteni, vagyis először pirítjuk meg a lisztet és utána adjuk hozzá az olajat. (Az autisták szervezete ugyanis különösképp érzékeny lehet az égéstermékek által okozott oxidatív stresszre.)
- Az ételek sűrítésére alkalmazható a rizs-, kukorica- és sárgaborsóliszt, burgonya és kukoricakeményítő.
- Tejjel, tejfőllel, tejszínnel, kefirrel történő habarás tilos.
- A lazítás történhet: rizzsel, glutén-, tejmentes zsemlemorzsával, kukoricadarával, kukoricapehellyel, szójapehellyel, gluténmentes kenyérral, tojássárgájával (9 hó után), tojás fehérjével (1 éves kor után), élesztővel.
- A sütőpor gluténtartalmú is lehet, ezért csak a gluténmenteset lehet alkalmazni.
- A rizs-, vagy kukoricalisztből készült gluténmentes kenyér tésztája keményebb, nem olyan levegős, mint a búzalisztből készült termék, de szódabikarbóna, vagy élesztő felhasználható az állag javítása érdekében.
- A főtt tésztákra ugyanígy jellemző, hogy még főzés után is keményebbek, mint a búzalisztet tartalmazó tészták.
- A gluténmentes süteményporok használata során vegyük figyelembe, hogy nehezebb az így kapott tésztával dolgozni, mert törekenyebb lesz a siker hiánya miatt.
- A diétás ételek készítése különüljön el a család többi tagja által fogyasztandó ételek készítésétől. Célszerű a gluténmentes ételkészítéshez külön edényeket, gyúródeszkát, evőeszközöket, stb. használni, ezeket jól látható módon megjelölni, valamint a többi edényzettől elkülönítve tárolni.
- Fontos szem előtt tartani azt a tényt, hogy az élelmiszer nem csak a gyártás, készítés, hanem a tárolás során is szennyeződhet gluténnal.

Összefoglalás:

Kötelességünk felhívni a Kedves Olvasó figyelmét, hogy anyagaink tájékoztató és ismeretterjesztő jellegűek, így nem adhatnak választ minden olyan kérdésre, amely az adott betegséggel kapcsolatban felmerülhet, és főképp nem pótolhatják az orvosokkal, dietetikusokkal vagy más szakemberekkel való személyes találkozást, beszélgetést és a gondos kivizsgálást.

Az új étrend bevezetésével az a célunk, hogy javítsunk a bélrendszer eltérő működése miatt kialakuló emésztőszervrendszeri, immunológiai és központi idegrendszeri problémákon.

Az étrend pozitív hatását egy-két hónap leforgása alatt láthatjuk, a módosított étrend teljes hatása ennek többszöröse idő alatt fejlődik ki.

Az autista gyermekeket nevelő szülők több évtizedes tapasztalata az, hogy **ezt a fajta étrendet az egész életen át követni kell !**

Ismétlésként, vegyük át még egyszer a lényegét:

Tilos élelmiszerek: a gluténtartalmúak,
búza, árpa, rozs, zab
mindenféle sütemény, torta, müzli, pizzák...

a kazeintartalmúak, a tej, a vaj, a tejtartalmú margarin, tejföl, sajtok, joghurtok, tejszín-hab, minden tej alapú készítmény...

Kerülendő élelmiszerek, esetleges allergia esetén:
kukorica, szója, tojás, paradicsom, gombák, banán...
kerülendő továbbá a cukor foszfátok, élelmiszer színezékek és tartósítók...

korlátlanul fogyasztható a rizs, burgonya,

az egyéni érzékenységtől függően megengedett a
dió, avokádó, olivabogyó, mandula...

különösen ajánlott élelmiszerek, továbbá **a zöldségek**,
répa, brokkoli, zöldbab, uborka, saláták...

a húsök, minden változata.

Fontos megjegyezni, hogy a feldolgozott termékeket mindenképpen meg kell vizsgálni abból a szempontból, hogy az előállítás során nem került-e az élelmiszerbe tej vagy tejtermék (pl. tejpor) és gluténtartalmú alkotó (pl. búzaliszt, búzakeményítő). Így például a parizer és néhány sonkafajta biztosan nem ajánlott.

a halak,

minden kisméretű hal, szardínia, makréla, hering...
esetlegesen magas higanytartalmuk miatt kerülendők a nagytestű halfajták, például a tonhal...

desszertnek **a gyümölcsök**, szőlő, -kivéve candida fertőzötteknek, barack, szilva, ananász...

kiváló desszert készíthető, gyakorlatilag csak otthon például rizsliszt felhasználásával.

italok,

kalciumban dús ásványvizek, tiszta, frissen facsart gyümölcslevek...

A glutén- és kazeinmentes étrend, mint ajánlás az autizmus kezelésében az orvostudomány harmincéves kutatási eredményeit tükrözi.

Az eredmények biztatóak, a módosított étrendek káros hatását ez idáig nem figyelték meg!

Az új étrend bevezetésével egyidőben mindenképpen ajánlott az autizmus kezelésében jártas orvos – szakemberek megkeresése.

Fortélyok sütéshez, főzéshez

- A palacsintát ne ásványvízzel készítsük, hígítsuk, mert lyukacsos lesz a tészta
- Ahhoz, hogy a kenyereink vagy a zsemlénk teteje ne maradjon fehér sütés után (pl. Coelipánból készítjük), az utolsó 5 percre kenjük be olajjal vagy egy felvert tojással
- Ha fasírtot készítünk, akkor a gluténmentes kenyérszeleteket vagy a gluténmentes zsemlét ne áztassuk tejbe, mert tilos. Vízbe áztatva és kicsavarva, így sokkal jobb állagú, keverjük a húshoz.
- A leveseket, főzelékeket, szószokat keményítővel habarjuk be! Sokkal selymesebb, lágyabb lesz és biztosan nem csomósodik.
- Ha olyan sütemény sütésére vállalkozunk, amelyhez külön lapokat kell sütni (pl. Mézes krémes), akkor ezeket egy bezsírozott (margarinozott) alufóliára nyújtjuk ki és ezen is süssük meg. Ha kihűlt, akkor könnyen levehető a fóliáról.
- Szokjuk meg a kukoricaliszt jellegzetes ízét.
- Mivel a déli gyümölcsök héját lemoshatatlan vegyszerrel kezelik, ne használjunk reszelt citromhéjat, pl. a kukorica íz csökkentésére.
- Ha piskótatekerccset készítünk, akkor a megsült piskótalapot még melegen a sütőpapírral együtt tekerjük össze. Ha kihűlt, kitekerjük, megkenjük. Így nem fog összetörni.
- Ha a kenyered összeesik sütés után, annak két oka lehet:
 - sok benne a folyadék
 - nem sütötted elég ideig
- A cukor használata nem tilos, de kerülni tanácsos. Fruktóz (magyarul gyümölcscukor) helyettesíti, amiből a fél, egyharmad mennyiség elég. Amikor cukor szükséges az étel állagának, állományának eléréséhez, akkor az fruktózzal (gyümölcscukor) vagy glukononnal helyettesíthető. Glukononból a cukor térfogatával megegyező mennyiség szükséges általában (pl. evőkanállal mérve). Mesterséges édesítőszer utólagos édesítésre, hőkezelés mellőzésével célszerű használni, hogy ne legyen az ételnek, italnak mellékíze.

Néhány háziilag elkészíthető recept:

RIZSLISZTES KENYÉR

Hozzávalók: 40 dkg rizsliszt, 15 dkg szójaliszt, 15 dkg kukoricakeményítő, 1 tojás, 20 dkg Liga margain, 4 dkg gluténmentes élesztő, 3 dl víz, 3 mokkáskanál só, 2 mokkáskanál cukor

Elkészítés: Langyos vízben a cukorral felfuttatjuk az élesztőt. A rizs- és a szójaliszthez valamint a kukoricakeményítőhöz hozzáadjuk a felolvasztott margarint, a tojást és a felfutott élesztőt. A masszát alaposan összedolgozzuk. Meleg helyre téve kb. 30 percig pihentetjük, majd forró sütőben, Liga margarinnal kikent sütőformában, előmelegített sütőben 200 fokon megsütjük. Sütés közben tetejét vízzel megkenjük. A kenyér elkészíthető kenyérsütő gépben is.

GLUTÉNMENTES KENYÉR KENYÉRSÜTŐGÉPPEL

22 dkg rizslisztet és 22 dkg gluténmentes lisztet 1 csapott evőkanál sóval összekeverünk, hozzáadunk 3 evőkanál olajat (vagy 10 dkg margarint). 4 dl vízben felfuttatunk 3 dkg gluténmentes élesztőt (vagy 1 zacskó szárított élesztőt) fél evőkanál cukorral és összekeverjük a lisztkeverékkel. 3 tojásfehérjét kemény habbá felveszünk, óvatosan belekeverjük a lisztkeverékbe. A kenyérsütő gép edényét 1 evőkanál olajjal kikentjük, a masszát az edénybe töltjük, 20 percig kelesztjük a masszát, miután megkelt kb. 1,5 órán keresztül sütjük.

HAJDINA PALACSINTA (8-10 db palacsinta)

Hozzávalók: 15 g friss élesztő, 5 ml méz, 275 ml meleg víz, 125 g hajdina liszt, só, 1db tojás, 30 ml olaj

Elkészítés: Az élesztőt meleg helyen megkelesztjük majd a többi hozzávalóval összekeverjük, állni hagyjuk, a hagyományos palacsintánál vastagabb palacsinta készíthető belőle. A hajdina palacsinta elkészíthető élesztő és méz nélkül is, így sós ízesítésű lesz.

MÁKOS PULISZKA (1 személyre)

Hozzávalók: 6 dkg kukoricadara, 2,5 dl víz, 2,5 dkg mák, 1 evőkanál cukor vagy mesterséges édesítőszer, 2 dkg Liga margarin, só.

Elkészítés: a kukoricadarát a vízben csipetnyi sóval és a cukor felével ízesítve megfőzzük. Olvasztott margarinba mártott evőkanállal egy hőálló tálra vagy tepsibe szaggatjuk. Tetejére szórjuk a cukorral elkevert ízesített darált mákot. Ízlés szerint készíthető dióval, mazsolával is.

KENYÉR

/ Kenyér sütőgéphez - 80 dkg-os kenyérhez/

Hozzávalók: 4 mokkáskanál száraz gluténmentes élesztő, 2 kiskanál cukor, 2 kiskanál só 35 dkg gluténmentes liszt , 1 tojás, 4 dl rizsteszte

Elkészítés: A hozzávalókat a felsorolásnak megfelelő sorrendben kell az edénybe helyezni. A jelenlegi álláspont szerint kizárólag magyar lisztek felhasználásával a legjobb kenyér e recept alapján készíthető, bármilyen kenyérsütőgépet is használunk.

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ TÉSZTA

A tésztagyúró deszkán kb.300 g gluténmentes lisztet szitálva egy halmocskába rakunk pár mélyedést a halmokban kiképezve, azokba 2-3 tojást beleütünk és keményre gyúrjuk. Ebből a masszából 3-4 kisebb darabot készítünk, sodrófával vékonyra nyújtjuk, és száradni hagyjuk, éles késsel leves tésztának vagy más formájúra felvágjuk. Azonnali felhasználás esetén forrásban lévő sós vízbe dobjuk és 10 percig főzzük. Későbbi felhasználásra a sütőben alacsony hőfokon teljesen kiszárítjuk és csavaros tetejű üvegben tároljuk.

ZSEMLE

Hozzávalók: 500 g gluténmentes liszt, 50 g Liga margarin csipetnyisóval/1 csapott evőkanál só/, 1 kocka gluténmentes élesztő 3 teáskanál (gyümölcs)cukorral elkeverve és 1/8 liter rizsteszte hozzáadva, keleszteni.

Elkészítés: Az 500 g lisztet nemesacél edényben az elektromos tűzhelyen 1-es fokozatban röviden felmelegítjük, közben kézzel elkeverjük, utána egy tálban a lisztet, Liga margarint, sót, beáztatott és megkelt élesztőt és annyi langyos vizet (ásványi vizet) adunk hozzá, hogy lágy kelt tésztát kapjunk. Jól elkeverjük, majd rövid ideig állni hagyjuk. Ezután a tésztát a nyújtódeszkán 11 részre osztjuk, minden egyes kicsi tésztadarabkát átgyúrunk, kissé hosszúkasra formálunk, a kés hátoldalával a közepén erőteljesen benyomjuk, úgy, hogy zsemleformát kapjunk. 20 percig állni hagyjuk, utána egy tojást (fehérjét és sárgáját) jól elkeverünk, ecsettel a zsemleket bekenjük és előmelegített sütőben közepes hőfokon megsütjük.

VANILIÁS KIFLI

Hozzávalók: 150 g Liga margarin, 20 g fruktóz, 210 g gluténmentes liszt, 80 g mogyoró vagy dió, 1 csomag vaníliás cukor, 1 tojás

Elkészítés: Az összes hozzávalót feldolgozzuk egy omlós tésztává, apró kifliket formázunk belőle, enyhén kiszírozott tepsiben alacsony hőfokon megsütjük. Még forró állapotban olyan porcukorba hempergetjük, amelyet előtte az 1 csomag vaníliás cukorral elkevertünk

GYÜMÖLCSÖS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 300 g gluténmentes liszt, 150 g Liga margarin, 50 g fruktóz, igény szerint rizstej, 3 tojás

Elkészítés: Az összes hozzávalót feldolgozzuk omlós tésztává, kerek pogácsákat formázunk belőle. Enyhén kiszírozott tepsiben alacsony hőfokon megsütjük. Még forró állapotban olyan gyümölcs-cukorba hempergetjük, amelyet előtte vaníliás cukorral ízesítettünk, majd gyümölcscukorokat helyezünk a tetejükre.

PALACSINTA

Hozzávalók: gluténmentes liszt, 2 tojás, 1/8 l rizstej, kevés só

Elkészítés: Annyi gluténmentes lisztet keverünk ki, hogy hígan folyó tésztát kapjunk. A palacsintasütőben a zsiradékot felforrósítjuk, a tésztát vékonyan beleöntjük, fordítjuk és készre sütjük. Ha kihűlt gyümölcsízzel megtöltjük, összetekerjük.

KENYÉR I. (Kenyérsütő géphez)

Hozzávalók: 500 g gluténmentes liszt, 10 g só, 50 g gluténmentes élesztő, 10 g Cukorral elkeverve és 1/8 liter víz hozzáadva.

Elkészítés: A hozzávalókat a felsorolásnak megfelelő sorrendben kell az edénybe helyezni. A jelenlegi álláspont szerint kizárólag magyar lisztek felhasználásával a legjobb kenyér e recept alapján készíthető, bármilyen kenyérsütő gépet is használunk.

KUKORICALISZTES PISKÓTA

Hozzávalók: 12 dkg kukoricaliszt, 5 dkg fruktóz, 4 db tojás

Elkészítés: A tojások sárgáját a cukorral habosra keverem. Lassan hozzáadom a lisztet, majd a felvert tojásfehérjét. Előmelegített sütőben sütöm.

EGYSZERŰ KÓKUSZOS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 2 tojás fehérje, 12 dkg rizsliszt, 1 kk Olympos citromlé

Elkészítés: A fenti hozzávalókat gőz fölött keményre (vagy sűrű krémmé) főzzük, majd 10 dkg kókuszreszeléket 6 dkg rizslisztet kanalanként hozzákeverjük.

20 perc pihentetés után, 190 °C-on 15 percig sütjük.

EMESE KENYÉRPORBÓL KÉSZÜLT KENYÉR

Hozzávalók: 1 cs. Emese kenyérpor, 2,5 dl langyos víz, 1 tojás, 4 dkg Liga margarin, 2 dkg gluténmentes élesztő, 1 dkg só

Elkészítés: Az anyagokból kézzel vagy robotgéppel félsűrű tésztát kell készíteni. A tésztát kiolajozott formába tenni, kelni hagyni kb. 30 percig. Ezután előmelegített 220-240°C-hőmérsékletű sütőben 35-40 percig sütni. Sütés után a kenyeret a formából kivenni, és szabadon hűlni hagyni.

KENYÉR-RECEPTEK

Hozzávalók:

1. 10 dkg rizsliszt, 10 dkg burgonyakeményítő, 15 dkg kukoricakeményítő, 2 db tojás, 3 dkg Liga margarin, 2 dkg gluténmentes élesztő, 2 dl víz, 1,5 mk. só, 1 mk cukor.

2. 15 dkg rizsliszt, 15 dkg burgonyakeményítő, 20 dkg kukoricakeményítő, 1 nagy tojás, 3,5-4 dkg gluténmentes élesztő, 2,5-3,0 dl víz, 1 mk. só, 1 púpos mk. cukor, 3 ek. olaj.

Elkészítés: A gluténmentes élesztőt a vízben a cukorral felfuttatjuk, a többi hozzávalóval együtt jól kidagasztjuk, s a sütőformába töltve fél órát kelesztjük, majd olajjal óvatosan megkenve kb. 220 fokon 45 percig sütjük. 20 és 40 perc sütés után enyhén megkenjük olajjal. Konyharuhába csavarva kihűtjük, alufóliában tároljuk.

RIZSLISZTES ALMÁS-DIÓS LEPÉNY

(meggyes-kókuszos)

Hozzávalók: 20 dkg rizsliszt, 3 dkg gluténmentes élesztő, 1-2 dl víz, diónyi Liga margarin, 1 tojás, 5 dkg fruktóz, 10 dkg darált dió, 75 dkg alma, csipet só.

Elkészítés: Kevés langyos vízben 1 mk. fruktózzal felfuttatjuk az élesztőt, hozzáöntjük a rizsliszthez, hozzáadjuk a margarint, a tojást, sőt és szükség esetén még vizet. Jól kidolgozzuk, cipóra formázva, melegített konyharuhával letakarva egy órát kelesztjük, majd kinyújtjuk. Margarinnal kikent, rizsliszttel meghintett tepsibe tesszük, és még kelesztjük. Sütés előtt megszórjuk cukrozott dióval, és megrakjuk vékonyra vágott almaszeletekkel. Mérsékelt tűznél sütjük, még melegen meghintjük cukorral.

GALUSKA

1 csomag kenyérporhoz 3 tojást és egy csepp étolajat és annyi vizet keverünk, hogy jó sűrű galuska tésztát kapjunk. Ezt forrásban levő vízbe, galuska szaggatón át szaggatjuk. Ha fel jött a víz tetejére, kb. még 2 percig főzzük, majd leszűrjük, és hideg vízben leöblítjük. Pár csepp étolajat belekeverünk, hogy ne ragadjon össze.

GLUTÉNMENTES LAPOS PITA (kenyérféle)

Hozzávalók: 1 csésze (kb. 2 dl) rizsliszt, 1 csésze kukoricaliszt, 1 ek. burgonyakeményítő, 1 csapott kiskanál szódaikarbóna, ízlés szerint só

Elkészítés: Annyi vizet tegyünk hozzá, hogy sűrűn folyós tésztát adjon, tehetünk bele magokat is!

Gofrisütőbe vagy palacsintasütőbe kanalazva 10-12 perc alatt mindkét oldala megsül

KUKORICATORTA

Hozzávalók: 2 csésze kukoricadara, 8 csésze víz, 1 csésze mazsola, csipet só, 1 ek. olaj

Elkészítés: A darát megfőzzük a vízben. Kuglófformát kikenünk olajjal, beleöntjük melegen a főtt darát és hagyjuk kihűlni. Kiborítjuk egy tálra, gyümölcscsel díszítve tálaljuk

OMLÓS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 500 g gluténmentes liszt, 70 g fruktóz, 250 g Liga margarin, csipet só, 1 cs. vaníliás cukor, 1 db nagy vagy 2 db kisebb tojás

Elkészítés: A lisztet elmorzsoljuk a margarinnal, hozzáadjuk a sót, helyettesítő porcukrot, vaníliás cukrot. Hozzágyúrjuk a tojást is, 1 órát pihentetjük és kinyújtva különböző formákat szúrunk ki belőle. Sütőpapíron vagy zsírozott, lisztezett sütőlapon kis lángon megsütjük

KAPORMÁRTÁS

Hozzávalók: 10 dkg Liga margarin, 5 dkg kukorica- vagy rizsliszt, 3 dl csontlé, 1 csomó kapor, 5 dkg porcukor, 1 db citrom, só

Elkészítés: rizslisztet felhevítjük és hozzáadjuk a Liga margarint. Ha a margarin megolvadt, felengedjük a csontlével. Legyen mártás sűrűségű. Hozzákeverjük a finomra vágott kaprot, a sót, és amikor lehűlt, a citrom kifacsart levét.

RÁNTOTT ZÖLDSÉGEK

Felhasználhatunk burgonyát, sárgarépat, kelkáposztát, padlizsánt, patisszont, brokkolit, karfiolt

Hozzávalók: 50 dkg zöldség, 15 dkg gluténmentes morzsa, 20 dkg kukoricaliszt vagy rizsliszt, só, zsiradék a sütéshez

Elkészítés: zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és ízlés szerint daraboljuk. Enyhén sós vízben vagy csontlében megfőzzük. A főtt zöldséget kukoricalisztbe forgatjuk. Belemártjuk a 2 dl vízből és kukoricalisztből készült masszába, majd a gluténmentes morzsába forgatjuk. Bő forró zsiradékban pirosra sütjük.

VAGDALT

Hozzávalók: 35 dkg sertés- vagy csirkehús, 1 db közepes burgonya, 10 dkg gluténmentes száraz kenyér, 10 dkg gluténmentes kenyérmorzsa, zsiradék, só, hagyma, paprika, fokhagyma, bors, petrezselyemzöld

Elkészítés: darált húst összedolgozzuk a megáztatott, kinyomkodott kenyérral, a diétában fogyasztható fűszerekkel, az apróra vágott vöröshagymával és fokhagymával. Tojás helyett a megmosott, megtisztított, lereszelt nyers burgonyát keverjük a vagdalthoz. Pogácsákat formálunk a masszából, gluténmentes kenyérmorzsába forgatjuk, bő zsiradékba sütjük.

ZÖLDSÉGES VAGDALT

Hozzávalók: 2 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyemgyökér, 5 rózsa karfiol, 1 kis zellergumó, zsiradék, só, fűszerek, kukoricakása

Elkészítés: megtisztított zöldségeket a reszelő durva fokán gyufaszál vékonyságúra reszeljük. Kevés zsiradékon megpirítjuk, majd az elkészített kukoricakásával keverjük. Kis golyókat formálunk a masszából, forró zsiradékban kisütjük.

VANÍLIÁS KARIKA

Hozzávalók: 20 dkg Coelipan süteménypor, 10 dkg liga margarin, kb. 5 dkg fruktóz, 10 dkg főtt burgonya, 3 dkg gluténmentes élesztő, 2 teáskanál szódaikarbóna, 2 dl langyos víz, só

Elkészítés: Az élesztőt a langyos, cukros vízben felfuttatjuk. A Coelipan port a szódaikarbónával, majd a zsiradékkal, s a főtt, áttört burgonyával, a felfutatott gluténmentes élesztővel és a diétában megengedett ízesítővel alaposan összedolgozzuk. Habzsákba töltjük, a zsiradékkal kikent sütőlapra tetszés szerinti formákat készítünk. 10 percig pihentetjük, mérsékelt tűznél világos rózsaszínűre sütjük. Melegen (vaníliás) porcukorba forgatjuk.

BURGONYÁS KEKSZ

Hozzávalók: 10 dkg rizsliszt, 15 dkg burgonya, 1 evőkanál zsiradék, 1 teáskanál szódaikarbóna, só

Elkészítés: megmosott burgonyát héjában megfőzzük, leszűrjük, megtisztítjuk, forrón áttörjük. Összekeverjük a liszttel, a szódaikarbónával, a sóval, a zsiradékkal és annyi vízzel, hogy könnyen gyúrható massa legyen. Félujjnyi vastagra kinyújtjuk, és pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Zsiradékkal kikent sütőformába tesszük, és forró sütőben megsütjük.

TEASÜTEMÉNY

Hozzávalók: 30 dkg Coelipan liszt, 18 dkg tejmentes növényi margarin, 7 dkg porcukor
1 db tojás, 1 csomag vaníliás cukor, csipet só

Elkészítés: A növényi margarint és a cukrot habosra verjük. Beleütjük a tojást, és ezzel tovább keverjük. Majd a lisztet, a vaníliás cukrot, sőt már a robotgép dagasztószárával fokozatosan belekeverjük. Lágy, de összeálló massa.

Zsírtalan tepsiben 15-20 percig előmelegített sütőben 170-190 fokos sütőben sütjük.

EGYSZERŰ DIÓS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 15 dkg tejmentes növényi margarin , 10 dkg Coelipan liszt, 20 dkg darált dió, 4 tojás, 5 dkg fruktóz

Elkészítés: A margarint a cukorral, a tojássárgával kikeverjük, apránként hozzáadjuk a lisztet, a darált diót s végül a felvert tojásfehérjét. Margarinnal kikent őzgerincformába tesszük és előmelegített sütőben közepesen mérsékelt lángon (180 °C) túpróbaig sütjük. A kihűlt süteményt felszeleteljük, és a szeletek egyik felét vaníliás pudinggal megkenve, ismét összeillesztjük a szeleteket.

GYÜMÖLCSÖS KEVERT

5-6 db tojást, harmad bögre fruktózt, másfél bögre rizslisztet, fél bögre olajat és 1 csapott kávéskanál szódabikarbónát összekeverünk, sütőpapírral bélelt tepsibe borítjuk. Tetejére fahéjas cukorral megszórt meggyet vagy más gyümölcsöt teszünk, közepes lángon /kb. 180 Celsius-fok/ kb. fél óráig sütjük.

KÓKUSZGOLYÓ

Hozzávalók: 25 dkg főtt, áttört burgonya, 10 dkg fruktóz, 25 dkg kókuszreszelék, 10 dkg apróra vágott mazsola.

Elkészítés: A hozzávalókat jól összegyúrjuk, a masszából golyókat formálunk, s kókuszreszelékbe forgatjuk.

GYÜMÖLCSKENYÉR

Hozzávalók: 40 dkg kukoricaliszt, 10 db tojás, 25 dkg Liga margarin, 10 dkg fruktóz, 20 dkg meggy (vagy bármilyen gyümölcs), 2 db alma, 10 dkg mazsola, pici só.

Elkészítés: A tojások sárgáját a (gyümölcs)cukor felével és a margarinnal habosra keverjük. A többi cukorral a tojások fehérjét habbá verjük. A két masszát lassan összekeverjük a liszttel és a gyümölcsökkel, mazsolával. Kiolajozott formában 150 fokon kb. 50 percig sütjük.

NUDLI

Hozzávalók: 1 kg héjában főtt, áttört burgonya, 25 dkg Coelipán kenyérpor, 25 dkg kukoricakeményítő, 3 db tojás, 3 mk só.

Elkészítés: Ha a burgonya kihűlt, összegyúrjuk a hozzávalókat, lisztezett deszkán sodorjuk, vágjuk. Forrásban lévő sós vízbe dobjuk, s ha feljött a víz tetejére, kiszedjük. Margarinnal pirított gluténmentes morzsába vagy őrölt, cukrozott mákba forgatjuk.

Néhány receptet egy főre:

PUDING

-2 ek. kukoricadarát elkeverünk 2 dl hideg vízzel, majd lassú tűzön elkezdjük főzni, ici-pici sóval és ízesítővel (mokkáskanálnyi őrölt fahéj, vagy 1 evőkanálnyi őrölt mákkal, vagy ugyanennyi olajos maggal, vagy 10 dkg reszelt – darabolt gyümölccsel, vanília aromával) ízesítjük. Közben egy tojást feltörünk, a fehérjét kemény habbá verjük, a sárgáját óvatosan

a készre főtt, de még forró krémhez keverjük. Majd a habot is a krémhez keverjük. Legutoljára hozzáadunk 1 teáskanálnyi folyékony édesítőszert. Formába öntjük és jól kihűtjük. Tálaláskor az ízesítővel díszítjük.

„TÚRÓ” DESSZERT

-10 dkg natúr szójatúrót (tofut), alaposan átkeverjük és ízesítővel (mökkáskanálnyi őrölt fahéj, vagy 1 evőkanálnyi őrölt mákkal, vagy ugyanennyi olajos maggal, vagy 10 dkg reszelt – darabolt gyümölcscsel, vanília aromával) ízesítve behűtjük. Tálaláskor az ízesítővel díszítjük.

GYÜMÖLCSTURMIX 1 adag

- 1,5 dl szójatejet 10dkg gyümölcscsel, fűszerekkel összeturmixoljuk. Jó habosra mixelve kínáljuk.

SÁRGARÉPÁS ÉDESSÉG 1 adag

-3 evőkanál reszelt sárgarépat 1 evőkanál darált mákkal, 1db reszelt almával és ízlés szerinti folyékony édesítőszerrel összekeverjük.

GYÜMÖLCSÖS MÜZLI 1 adag

15 dkg reszelt - darabolt gyümölcsöt 3 evőkanál rizspehellyel átfogatjuk, folyékony édesítőszerrel tovább ízesítjük, hozzávalókat összekeverjük és fogyasztás előtt pár percig pihentetjük.

HÚSKRÉM KENYÉRKENÉSRE 1 adag

5 dkg főtt-sült darált húst sózzuk, 3 dkg Liga margarinnal, majoránnával, friss petrezselyem, zellerzöld, koriander adásával tovább ízesítjük. Fogyasztásig hűtőben tartjuk.

KŐRÖZÖTT 1 adag

6 dkg szójatúrót áttörünk és 2 dkg Liga margarinnal, 1 evőkanálnyi apróra vágott újhagymával, korianderral, kevés sóval, őrölt piros paprikával, őrölt köménnyel kikeverjük.

Ejtsünk néhány szót az úgynevezett étkezési balesetekről is!

Ez alatt azt értem, hogy a legnagyobb gondosság ellenére is becsúszhat néhány nem megfelelő falat, egy-egy sütemény vagy bármi formájában, mert a nagymama esetleg úgy gondolja, hogy nem árthat meg az a kis finomság... **Ne essünk pánikba!** A mi diagnózisunk (általában) nem ételallergia, így a reakciók várhatóan nem lesznek olyan hevesek, mint egy ételallergia esetében.

Természetesen figyeljük meg, mi történik, gyermekünk milyen módon reagál a „balesetre” és mielőbb térjünk vissza a rendes kerékvágásba.

Kedves Szülők!

Autisztikus gyermekünk garantált gyógyítását sajnos ezekből a füzetekből sem lehet maradéktalanul megtanulni! Segédeszközt tartunk a kezünkben.

Az együttélés a segíteni akarás elszántsága nem az olvasott szöveg, de nem is zene vagy más valami. Ne is keressünk a napi életünk ránk szabott terhének feloldását itt, mert az olvasás, egy könyv olvasása, az írott szöveg más világ!

Mindenki felnött az irodalmon, mert volt, hogy néhány forintért lehetett kapni Jókait, akármilyen kötésben, és abban minden részletében benne volt Jókai, tehát látható, hogy az irodalom reprodukciója jól megoldott. A zenével is így vagyunk. Ma már olyan csodamasinákat lehet kapni melyek az eredetivel megegyező élményt képesek nyújtani.

A nevelés a gyógyítás igazi művészete nem található meg a könyvespolcok, lemezboltok soraiban, az embereket nem tanítják meg hogyan kell autistát nevelni, gyógyítani. Sokan azt hiszik elég elolvasni néhány szakkönyvet, meghallgatni néhány előadást és máris megtanulták azt, amire kíváncsiak voltak. Természetesen ez nem így van!

Ha valakiben igazán van elszántság és segíteni akarás, akkor az figyelje, tanulmányozza, nézze, lássa, hallgassa gyermekét, és mindaddig legyen maximálisan türelmes szolgálatkész és nyitott vele szemben, amíg minden дума nélkül rájön arra, hogy ki is az ő gyereke, mire is van szüksége.

Ha egyszer valaki ilyen módon felfogott, megértett és megérezett egy autistát, akkor az kinyílik neki és ettől a pillanattól kezdve ösztönösen érezheti azt, amire szüksége van.

Ekkor jöhet az irodalom és minden más segédeszköz.

Nem akarom az átlagember teljesítményét a tudósok fölé sorolni, csak az egyediség, a megértés élményét próbálom érzékeltetni.

Ezt a füzetet is ilyen filozófiával érdemes olvasni, a mi „irodalmunk” is csupán segédeszköz.

Multinacionális cégek által elfoglalt világunkban egyre kevesebben vagyunk olyan helyzetben, hogy bármit a saját használatunkra vagy legalább is a saját gyönyörűségükre alkossunk. Gyakorlatilag kis fogaskerekek vagyunk egy pénzcsináló gépezetben, melynek vezetői áthidalhatatlan távol vannak tőlünk, így a mindennapi gondjainktól is. Nem is tudnak rólunk, és úgy tűnik nem is akarnak tudni rólunk.

Eltekintve attól a tényről, hogy ez az egész masinéria nem valami stabil alkotás, így az összeroppanás valamikor be fog következni a mindennapok feladata azonban most van jelen.

Általánosan elterjedt nézet szerint a tömegtermelés elkényelmesítette az embert. Ha nem figyel könnyen beleesik a csapdába és rohan a különböző plázákba, hogy megkeresse és beszerezze készen azt a csodapirulát, amelyik egy mozdulattal megoldja bűját- baját. Természetesen ez nem következik be, viszont rengeteg, kidobásra való kacatot halmoz fel az idők során, miközben leszokik az alkotás és gondolkodás örömeiről.

Akár mennyire telerakják a szupermarketek polcait mindenféle, nagyrészt kidobnivaló árucikkkel, sokszor van, hogy csak azt nem lehet kapni, amire éppen szükségünk volna. Különösen igaz ez egy autista ellátása vonatkozásában.

Nem marad más hátra, mint az, hogy kihasználva jogunkat arra, hogy magunk válasszunk a felkínált gyógymódok, terápiás módszerek közül, és készítsük el mindazt, amit lehet, amire képesek vagyunk. Például az ételeket.

Bátran vágjunk bele, kísérletezzünk, kombináljunk és az eredmény, bizton állítom, nem marad el.

Hozzáértő tanácsolta nekem az új étrend bevezetése kezdetén, hogy gyakorlatilag minden étel elkészíthető gluténmentes anyagok felhasználásával, a feldolgozás módját egy – két kísérlet után úgylis megtapasztalja az ember.

Állítsunk össze egy hétre előre menüt, így előre tudjuk, mire kell készülnünk. Rövidesen megszokjuk az ezen módon való gondolkodást és számunkra már ez lesz a természetes.

Nyugodt szívvel jelentem ki mindezeket, mert szülőként mi is egy tizenkét éves autista kislányt nevelünk, főzzük ételeit, járunk orvoshoz és terápiákra, adagoljuk vitaminjait, gyógyszereit.

Ádám szépen, láthatóan fejlődik.

Szabadi Imre

Felhívjuk Kedves olvasónk figyelmét, hogy kiadványaink tájékoztató jellegűek, így nem adhatnak választ minden olyan kérdésre, amely a betegséggel kapcsolatban felmerülhet.

Nem pótolják az orvosokkal, gyógyszerészekkel, dietetikusokkal vagy más egészségügyi szakemberekkel való személyes találkozást, beszélgetést és a gondos kivizsgálást.

Az autizmussal kapcsolatos problémájával minden esetben keressen fel szakembert. Ennek elmulasztásából fakadó következményekért sem az anyagok szerzője, sem közlétevéje nem vállal felelősséget.

Ez úton is fel szeretnénk hívni a figyelmet arra, hogy összeállításunk kizárólag a glutén- és kazeinmentes étrend ismertetését tűzte ki célul, így nem tér ki, jellegéből adódóan nem is térhet ki pl. a gombafertőzöttség, az allergia, a cukorbetegség és egyéb táplálékintolerancia esetén szükséges eljárásokra!



A soron következőket nem szánjuk ajánlásnak, semmiképpen sem reklámnak, csupán információ átadása céljából jelennek meg.

Hivatkozások, irodalom, elérhetőségek:

1. T. Fodor Zsuzsanna: Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek, Medicina, 2003.
2. Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank füzetek, amelyek különböző allergén illetve gluténmentes élelmiszerek nevét valamint azok gyártóit tartalmazza. A füzetek közt elérhető: a gluténmentes, a tejfehérjementes, az azo-szinezékmentes, a benzooesav és származékaitól mentes kiadványok. Megrendelhető: Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank Alapítványnál, a 1088, Budapest, Szentkirályi u. 14. címen (munkatársak elérhetősége / tel.: 486-4826) 150-200 Ft+postaköltség áron.
3. Budapesten, többek közt a Táplálékallergia Centrum Alapítvány boltjában, a Lehel piac épületében, széles választékban hozzáférhetőek a diétában fogyasztható élelmiszerek. (1134 Budapest, Váci u. 7-9. Tel: 1-288-6833). Postai utánvétellel is beszerezhetőek innen az élelmiszerek. Itt Rabóczky Ágnes tart díjmentes tanácsadást.

4. Vidéki nagyvárosokban is találhatóak speciális élelmiszert árusító üzletek (interneten lista hozzáférhető).

További hasznos tanácsok, információk találhatóak:

www.taplalekallergia.lap.hu

www.taplalekallergia.hu

www.dieta.lap.hu

oldalakon.

Dietetikus tanácsadás:

Pálfi Erzsébet és **Veresné B. Márta**, dietetikus díjmentes tanácsadást vállal egy hónapban két alkalommal 1-1 órát. A pontos időpont a mindenkor az aktuális órarendjüktől függ (természetesen ez félévente változik).

Előzetes telefon egyeztetés szükséges.

Telefon: 486-48-26.

A munkahelyük (és így a tanácsadás helyszíne): 1088 Bp., Vas u. 17. - az Egészségügyi Főiskolai Kar épülete), fszt. 42. szoba

Laki Anita, dietetikus tanácsadást vállal az alábbiak szerint:

legfontosabb az előző orvosi diagnózis, illetve zárójelentés és orvosi étrend utasítás megtekintése és figyelembe vétele!

- a tanácsadás időtartama 1,5 - 2 óra,

- nagyon részletes táplálkozási anamnézist veszek fel, megkeresve az étrendi hibákat,

- figyelembe véve a gyermeket és a szülők élet-, munkaritmusát, egyéb kívánságait és lehetőségeket, individuális étrendet állítok össze,

- ez írott anyagként jelenik meg,

- kontroll lehetőségek megbeszélése.

Az autista gyermekek szülei számára a rendelés az egészségpénztáraknál elszámolható 10.000 HUF, amely a kontrollt is tartalmazza.

Elérhetőség: tel.: 06-70-21 37 664, email: dietetika@freemail.hu

Kiss Erika, a Budai Gyermekkorház vezető dietetikusa, mintegy harminc autista gyermek tapasztalatával tanácsadást vállal.

Elérhetőség: tel: 0670-3312063, 345-0600/130 vagy 144-es mellék

email: kiss.erika@chello.hu

