**Диета при аутизме**

Было проведено множество исследований с целью выяснить, связаны ли проявления аутизма с повышенным или пониженным содержанием в организме больных тех или иных витаминов, минералов и других питательных веществ. Результаты этих исследований не дали четкого ответа на этот вопрос. Лишь немногие их этих теорий получили научное подтверждение, но как родители, так и врачи говорят о том, что у больных аутизмом, принимающих пищевые добавки, например, витамин В, магний, жир [печени трески](http://www.womenhealthnet.ru/nutrition/7789.html) и витамин С, наблюдается улучшение.

У некоторых пациентов, больных аутизмом, имеется чувствительность к определенным видам пищи или пищевая аллергия. В этих случаях необходимо проведение диетотерапии, которая обеспечивает сбалансированность рациона питания и поддержание здоровья. Кроме того, организация правильного питания позволяет наладить кишечное пищеварение и улучшить всасывание организмом питательных веществ из пищи, то есть устранить проблемы, которые, по убеждению ученых, свойственны многим аутистам. Некоторые родители и врачи утверждают, что через некоторое время после исключения из рациона питания некоторых потенциально нежелательных белков, например, глютена (содержится в пшеничной муке) у пациентов намечаются улучшения. Однако, научных исследований, которые подтвердили бы данные факты, пока проведено не было.

Прежде чем начинать лечение ребенка с помощью пищевых добавок или кардинального изменения его рациона питания, нужно посоветоваться с лечащими врачами. Для поддержания нормального роста и развития ребенка необходимо следить за тем, чтобы его рацион включал все важные питательные элементы. Кроме того, несмотря на всю ту пользу, которую приносят организму пищевые добавки с витаминами и минералами, некоторые из них могут приносить вред, если принимать их в избыточном количестве.