

AUTISMO
ESPERANÇA
PELA
NUTRIÇÃO

AMOSTRA

AMOSTRA

CLAUDIA MARCELINO

AUTISMO ESPERANÇA PELA NUTRIÇÃO

EDIÇÃO REVISADA E AMPLIADA

*m.*BOOKS


ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

Dados de Catalogação na Publicação

Marcelino, Claudia

Autismo Esperança pela Nutrição. [Edição revisada e ampliada] / Claudia Marcelino

2018 – São Paulo – M.Books do Brasil Editora Ltda.

1. Nutrição

2. Saúde

3. Autismo

ISBN: 978-85-508-2438-3

© 2010 Claudia Marcelino

Editor: Milton Mira de Assumpção Filho

Produção Editorial: Lucimara Leal

Editoração: Crontec

Capa: Isadora Mira

(com base na capa original W5 Comunicação e Artes Gráficas)

2018

Edição revisada e ampliada

Direitos exclusivos cedidos à

M.Books do Brasil Editora Ltda.

Proibida a reprodução total ou parcial.

Os infratores serão punidos na forma da lei.

Esse livro é dedicado a meu filho Mauricio, a luz do meu caminho, à minha filha Ana Luiza e a meu marido Mauro pelo apoio incondicional.

Aos pais dos grupos de apoio “Autismo Esperança” e “Diário de um Autista”, que compartilham descobertas, estudos e força em prol das nossas crianças. Em especial Simone Filomeno, que nos mostrou os trabalhos de diferentes caminhos que aconteciam nos Estados Unidos em relação ao autismo.

À Marie Dorion Schenk, que me presenteou com livros que me ajudaram bastante, assim como a Renata Shieh. Às várias mães que me ajudaram a testar as receitas selecionadas e que também me enviaram algumas de suas preferidas.

A vocês, o meu muito obrigada.

AMOSTRA

Sumário



Apresentação	11
--------------------	----

PARTE 1

Um Pouco da Minha História.....	15
O Começo de uma Nova Fase	23
O que Aprendi sobre o Autismo	29
Revendo o Autismo.....	34
As Várias Condições de Autismo	36
Impactos no Desenvolvimento das Crianças com Autismo	39
O Início da Dieta sem Glúten e sem Leite.....	42
Mas, Afinal, o Que são Peptídeos Opioides?	45
Como o Comportamento É Alterado?	48

O Papel do Intestino.....	50
Disbiose Intestinal – Como Acontece e que Fatores Propiciam seu Desenvolvimento?	52
O Intestino Permeável.....	54
Metilação, Sulfatação e Genética	62
A Dieta Amiga do Autista	67
Contendo os Danos e Incrementando as Chances de Sucesso	69
O que se Deve Esperar com esta Dieta?	70
Colocando a Dieta em Prática – Como Começar	74
Como Fazer a Retirada do Glúten e do Leite	87
Separação dos Alimentos e Cuidados Especiais	89
Alimentando Crianças Difíceis.....	90
Fazendo as Substituições	95

PARTE 2

As Receitas.....	121
Matinais.....	125
Pratos Principais.....	143
Sobremesas	169
Lanches e Pizzas.....	179
Bolos.....	193
Pães	221
Cookies	247
<i>Milk-shakes</i> e Sorvetes	263

Festas	275
Docinhos	281
Salgadinhos	289
Receitas Hipoalergênicas.....	295
Produtos Alimentícios e seus Fabricantes.....	321
Endereços Úteis	327
Onde Encontrar	331
Referências Bibliográficas	335

AMOSTRA

Apresentação



Dedicado a todas as mães de autistas que, como eu, vivem na intenção de proporcionar a eles dias melhores.

Como é ser mãe de autista? É doloroso e é dolorido, na exata proporção em que é Amor imensurável também me faz perder o sono, o chão e o ar... Me faz perceber que sou capaz de transpor os obstáculos mais improváveis pela felicidade e bem-estar de meu filho. Me rouba a calma e a alma. Me fere e me machuca mas, ao mesmo tempo, me cura e me fortalece. Me aproxima de Deus. Faz do futuro meu maior inimigo, mas também meu grande aliado, pois, ao mesmo tempo que receio o futuro, é nele que deposito minha esperança.

Ah, ser mãe de autista me faz lutar todos os dias, a cada segundo!

Enfrentar olhares de reprovação, caretas de rejeição, enfrentar as portas que insistem em se fechar em nossa “cara”... Enfrentar meus medos e minhas próprias limitações. E, por fim, seguir tentando não lembrar que a finitude me espera como espera a qualquer um de nós.

Ser mãe de autista me faz amar incondicionalmente meu filho, como qualquer outra mãe faria. Ser mãe de autista me faz perceber a vida sob um prisma diferente, nunca antes imaginado. Ser mãe de autista é vibrar com pequenas grandes conquistas. Ser mãe de autista é amar, mas sofrer pela incompreensão da sociedade, pelo preconceito das pessoas, pela rejeição das escolas, pela falta de oportunidades no mercado de trabalho e por tantas outras dificuldades.

Enfim, ser mãe de autista é morrer um pouco a cada dia e buscar no amor pelo filho o alimento necessário para renascer a cada nascer do sol.

DENISE ARAGÃO

Autora do livro

*Eu, meu filho e o autismo:
uma jornada inesperada*

PARTE 1

AMOSTRA

Um Pouco da Minha História



Meu bebê, meu primeiro filho, nasceu de parto normal depois de 14 horas de trabalho de parto. Foi um parto doloroso e trabalhoso. Ao final, já sem forças, meu menino teve de ser retirado com auxílio de um fórceps, o que resultou em um corte no seu lábio inferior. Lembro-me de que, ao colocá-lo sobre minha barriga, meu médico me falou sobre o corte sofrido, e eu disse: “Tudo bem, assim ninguém poderá trocá-lo no berçário. O menino com corte nos lábios é meu!”.

Ele era um bebê calmo que foi crescendo sorridente e observador. Não havia nada gritante que me chamasse à atenção, mas não sei por que eu achava que havia algo diferente. Não era um “diferente” que me chocasse, pelo contrário, eu me orgulhava.

Sustentou a cabeça, sentou, andou, engatinhou, falou, correu, tudo no seu tempo certo como qualquer outra criança. Mas tinha um quê de diferente que nenhum médico notava. Enquanto todos os bebês dormem muito, o meu passava o dia todo acordado, quietinho em seu carrinho, me olhando fazer os meus trabalhos pela casa, mas acordado. Só chorava quando estava com fome. Fraldas sujas não o incomodavam. Estranhava quando dormíamos fora de casa e custava muito a dormir observando tudo. Mais grandinho, quando já tinha a liberdade de engatinhar e andar pela casa toda, eu colocava uma cadeira na porta da cozinha para que ele não entrasse e pudesse se machucar com alguma coisa do meu trabalho,