

# 自闭症儿童的饮食结构调整效果和建议

吴静蕊 史亚敏 梁伟 谢延红

(1、西安医学高等专科学校 710309 ; 2、西安天宝自闭症康复院)

**摘要:** 目的 探究自闭症儿童的特点和饮食结构调整建议和效果。方法 回顾性分析 2021 年 9 月-2022 年 9 月入院的 100 例自闭症儿童, 然后根据自闭症儿童的特征来调整其的饮食结构。结果 饮食调整后, 发现 CARS 评分显著低于调整前, 组间对比具有统计学价值 ( $p < 0.001$ )。100 名自闭症儿童平均住院 60 天, 在住院过程中, 我们按照每位自闭症儿童的特点, 然后对饮食结构进行了有效调整, 这样不但能够掌握自闭症儿童的情况, 还能够确保其营养的均衡性, 利于促进自闭症儿童的恢复。结论 根据自闭症儿童的特征, 调整其的饮食结构, 既增强了自闭症儿童的营养, 又为自闭症儿童的尽早恢复奠定了扎实的理论基础, 临床成效显著, 可以显著改善自闭症儿童情绪状况, 利于其尽早恢复健康, 值得临床光借鉴和推广。

**关键词:** 自闭症儿童; 特点; 饮食结构; 调整建议; 效果

Effects and suggestions of dietary structure adjustment in children with autism

Wu Jingrui Shi Yamin Liang Wei Xie Yanhong

(Xi'an Medical College 710309)

**Abstract:** Objective To explore the characteristics of autistic children and suggestions and effects of dietary structure adjustment. Methods 100 children with autism admitted to hospital from September 2021 to September 2022 were retrospectively analyzed, and their diet was adjusted according to the characteristics of the children. Results After diet adjustment, CARS score was significantly lower than before adjustment, and the comparison between groups was statistically significant ( $p < 0.001$ ). The 100 children with autism were hospitalized for an average of 60 days. During the hospitalization, we made effective adjustments to the diet structure according to the characteristics of each child, so that we could not only master the situation of autistic children, but also ensure the balance of their nutrition, which is conducive to the recovery of autistic children. Conclusion according to the features of children with autism, adjust the structure of their diet, can enhance the autistic children's nutrition, and for children with autism as early as possible to restore laid a solid theoretical basis, clinical effective, can significantly improve autistic children's emotional state, for the resume health as soon as possible, is worthy of reference for clinical light and promotion.

**Key words:** autistic children; Characteristic; Diet structure; Suggestions for adjustment; The effect

当前, 我国自闭症儿童呈现出不断增长趋势, 该类儿童主要表现出人际交往困难、语言表达能力差、呆板等, 并且大部分自闭症儿童存在着精神发育不全情况<sup>[1]</sup>。该类疾病若不能及时治疗, 那么势必会产生无法预估的严重后果。对此, 为了实现自闭症儿童的健康成长, 必须要积极治疗, 而要想提高治疗效果, 科学的饮食方案也是必不可少的。鉴于该背景下, 就需要积极了解并掌握自闭症儿童的特点, 然后制定出可行性较高的饮食方案, 以此为自闭症儿童的尽早恢复奠定基础。现回顾性分析 2021 年 9 月-2022 年 9 月入院的 100 例自闭症儿童, 然后探究自闭症儿童的特点和饮食结构调整建议和效果, 现将内容报告如下。

## 1 基本资料和方法

### 1.1 基本资料

回顾性分析 2021 年 9 月-2022 年 9 月入院的 100 例自闭症儿童, 男 55 例, 女 45 例, 年龄 3-11 岁, 平均年龄 5.5 岁。患儿均表现出语言交流障碍、行为方式异常、社会交往及智能障碍等。

### 1.2 方法

调整自闭症儿童饮食的目的就是为了减少自闭症症状, 促进患儿能够健康发育, 提高其社会交往能力。调整自闭症儿童饮食暂无特效方法。现主要根据自闭症儿童特点进行相应调整, 指导自闭症儿童食用对自身健康恢复有益的食物。

### 1.3 观察指标

对比饮食调整前后 CARS 评分。

### 1.4 统计学处理

采用 SPSS25.0 软件对所得数据进行统计分析, 符合正态分布者用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 组间比较采用独立样本 t 检验, 组内比较采用配对 t 检验; 计数资料以率 (%) 表示, 比较采用  $\chi^2$  检验。以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 饮食调整前后 CARS 评分对比

饮食调整后, 发现 CARS 评分显著低于调整前, 组间对比具有统计学价值 ( $p < 0.001$ )。具体见表 1 所示。

表 1 饮食调整前后 CARS 评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	n	CARS 评分
调整前	100	48.23 ± 7.27
调整后	100	34.24 ± 6.27
t	-	14.572
p	-	<0.001

### 2.2 饮食调整后 100 名自闭症儿童恢复情况

100 名自闭症儿童平均住院 60 天, 在住院过程中, 我们按照每位自闭症儿童的特点, 然后对饮食结构进行了有效调整, 这样不但能够掌握自闭症儿童的情况, 还能够确保其营养的均衡性, 利于促进自闭症儿童的恢复。

## 3 结论

自闭症一般指的是孤独症, 大多数情况下, 主要发病于婴幼儿期, 孤独症儿童主要表现为语言发育障碍、兴趣过于狭窄等, 对此, 为了改善自闭症儿童临床症状, 就需要加强对其特点的分析, 做好自闭症儿童饮食方案的调整工作。

### 3.1 自闭症儿童特点

自闭症儿童经常会表现出无法与其他正常交流、容易生气等等特征, 具体表现在如下方面: 1) 交往方面缺陷。这是自闭症儿童的主要症状, 主要是因为该类儿童对周围的事物和人提不起兴趣。如果是正常儿童, 那么其在看到小狗、小汽车等, 都会表现出这个年龄段强烈的好奇心和兴趣, 但若是自闭症儿童, 就会表现的比较漠然。2) 沟通和语言障碍。在日常生活中, 不能像正常儿童那样与人交流, 主要是因为语言发育较慢, 而且不会随着年龄增长而有所改变, 大多数时间, 这些自闭症儿童只会沉浸在自己的世界里, 面部毫无表情可言, 也不懂得如何通过自己的肢体语言来表达自己想要抒发的感情<sup>[2-3]</sup>。3) 感知觉的独有特点。大部分自闭症儿童存在感知

障碍情况,即在面对痛觉时经常表现出明显的滞后性,甚至一些自闭症儿童会做出一些伤害自己的行为,比如咬手指、薅头发等。在触觉方面,自闭症儿童又表现得极其敏感,就是不能接受别人触碰自己的身体,哪怕这个人是自己最亲近的人也不行。在听觉、视觉方面,大部分自闭症儿童却有着非常大的天分,就是他们面对声音、色彩时总能够产生不一样的感觉,在音乐、画画方面天赋异禀<sup>[4]</sup>。4)行为与情绪的怪异表现。自闭症儿童经常会沉浸自己的世界中且无法自拔,他们拥有极为旺盛的精力,虽然行为上表现得非常好动,但是这些活动往往存在明显的盲目性,仅是机械性的重复某个动作。比如会持续好长时间摆弄某个物品,只吃某种食物等。在情绪方面,自闭症儿童情绪经常会处于波动状态,会经常性出现大哭不止、大声尖叫等令人摸不着头脑的行为。

### 3.2 性格与营养成份的相关性

1) 冷漠与 B 族维生素、钾相关。交流是表达自己 and 了解他人的重要方法,但却有一些人表现的非常冷漠,根本不愿与他人交流。大多数自闭症儿童就有该表现,具体就是不愿意与其他人进行交流。有相关研究显示,若缺乏 B 族维生素,那么也会导致人对周围的事物和人充满想要了解的兴趣,而缺乏钾则就会存在精神冷漠的情况。2) 容易生气、暴躁与过量摄入盐分、糖分密切相关。一些人只要稍微遇到一丁点不顺自己心意的东西,就会发怒,虽然遗传也占有一定比例,但绝大部分与饮食都有着密切关联性。大部分喜欢重口味的人,其就会容易表现出容易发怒和暴躁的性格,这就是典型的盐分、糖分摄入过量的情况。除上述因素外,蛋白质、钙等摄入匮乏时,也会导致该类情况的发生<sup>[5]</sup>。3) 以自我为中心与糖分、营养素相关。自闭症儿童最显著的特点,就是容易沉浸在自己的世界中,这其实与正常儿童有着明显的相似性,一些正常儿童虽然没有患上自闭症,但是也存在着以自我为主、任性蛮横的性格特点。如果我们仔细观察这些儿童就不难发现,该类儿童大部分都存在挑食,而且喜欢吃零食的行为习惯。如果按照儿童喜欢的零食排行榜中,那么糖肯定是排在首位的,但是如果糖分摄入过量,加之存在偏食等不良行为习惯,就极易会出现营养不良等严重后果,这也是导致该性格形成的重要因素。4) 智力与记忆力与蛋白质、微量营养素相关。一些自闭症儿童在某方面有异于常人的才能,但是大多数却存在着智力发育不够健全的情况。在儿童成长期间,乙酰胆碱所具有的作用不容忽视,主要是因为其能够促进智力、记忆力的提升,该神经递质通过人身体摄入的蛋白质然后降解呈氨基酸后转化而得到的。在转化期间,离不开丰富维生素、矿物质等微量营养素的辅助,一旦缺乏这些微量营养素的支撑后,那么氨基酸就无法转化为乙酰胆碱,而这势必无法确保智力、记忆力健全发育。

### 3.2 自闭症儿童饮食建议

1) 通过减少糖分、盐分的摄入,能够较好改善自闭症儿童容易生气和暴躁的性格。大部分膨化食品中均含有非常高的糖分,故此,应该尽可能避免食用该类食物,有效减少糖分的摄入;油菜、芹菜等富含丰富的钙元素,对此,就可以让自闭症儿童多吃上述食物,并减少食物中的盐分,严格遵循清淡饮食的原则,健儿改善自闭症儿童容易生气和暴躁的性格。

2) 加强蛋白质的摄取改善患儿智力与记忆力。牛奶、蛋类、干果类等均富含丰富的蛋白质,对此,在日常生活中就可以让自闭症儿童多食用这些食物。另外,还可以让自闭症儿童多吃芝麻、杏仁、松子等,这些食物中也富含蛋白质,但需要主辅搭配摄入这些食物,以此最大程度上发挥出食物的作用,进而增强自闭症儿童的智力与记忆力。3) 补充维生素缓解患儿冷漠症状。日常生活中我们经常使用的水果、蔬菜等均富含维生素,比如可以通过多喝果汁的方法为自闭症儿童补充丰富维生素,这样能够较好改善其冷漠症状,对提高自闭症儿童与他人交流能力具有积极作用<sup>[6]</sup>。需要引起关注的是,动物内脏富含维生素 A、维生素 B2,但维生素 B12 仅在肉类食物中才有。对此,就需要平衡好水果蔬菜和肉类的摄入,这样均衡营养。西红柿、大白菜、芹菜、红薯、土豆等食物中均含有丰富的钾,能够通过该食物改善自闭症儿童性格冷漠的特点,让其性格逐渐带有温情色彩。4) 不要吃含有色素的食物。若人体胃肠道缺少硫酸盐,

那么就极易会提高消化道的通透性,含有鸦片活性的钛容易进入血液,那么势必会导致自闭症儿童的症状愈加严重,由此可见,在消化期间不能食用硫酸盐类食物。天然和合成色素食物在人体消化过程中都离不开硫酸盐,这些食物包括橙汁、巧克力等<sup>[7]</sup>。对此,自闭症儿童应该减少该类食物的摄入。尽可能不要食黑麦等制作而成的食物,多吃如玉米等粗粮。因此,患有自闭症的儿童应减少面食的摄入,如馒头等。5) 不要吃含有酪蛋白的食物。酪蛋白属于磷钙的结合蛋白,大多对酸有着较高的敏感性,羊奶、母乳中大多含有该成分,而自闭症儿童不能很好地分解酪蛋白成分,进而导致自闭症儿童症状愈加严重。对此,就需要积极观察自闭症儿童症状,一旦存在对酪蛋白成食物的排异情况,则不能继续进行喂养<sup>[8]</sup>。6) 不要吃过于油腻的食物。所谓油腻食物,大多是指富含脂肪及胆固醇的食物,比如我们日常生活中常见的肥肉、油条、油饼等,自闭症儿童应该减少该类食物的摄入,这样能够很好的避免上述油腻食物会加重其肠胃的代谢负担,预防对神经中枢会产生刺激作用,有效遏制疾病的发展。

根据本研究结果可知,饮食调整后,发现 CARS 评分显著低于调整前,组间对比具有统计学价值 ( $p < 0.001$ )。100 名自闭症儿童平均住院 60 天,在住院过程中,我们按照每位自闭症儿童的特点,然后对饮食结构进行了有效调整,这样不但能够掌握自闭症儿童的情况,还能够确保其营养的均衡性,利于促进自闭症儿童的恢复。根据上述结果可知,根据自闭症儿童性格的特点来调整饮食方案,由于改善其病情,提高自闭症儿童营养均衡性,促进其的尽早恢复。但需要注意的是,自闭症儿童的恢复之路是漫长的,作为家庭成员的一份子,作为家长必须要充分关注孩子的身心健康,在日常生活中给予其爱和关心,并加强重视自闭症儿童的饮食。通过在日常意识中为自闭症儿童补充营养,这也能够为孩子的健康成长起到助力作用。

综上所述,根据自闭症儿童的特征,调整其的饮食结构,既增强了自闭症儿童的营养,又为自闭症儿童的尽早恢复奠定了扎实的理论基础,临床成效显著,可以显著改善自闭症儿童情绪状况,利于其尽早恢复健康,值得临床光借鉴和推广。

### 参考文献:

- [1]孙晶晶, 罗丽丝, 崔继华, 宋玉, 许榛, 杨艳飞, 凌昱. 学龄前儿童饮食行为与生长发育及其相关性分析[J]. 中国妇幼保健研究, 2022, 33 (05): 85-90.
  - [2]陈美华, 刘魁靡. 心理治疗联合音乐干预对自闭症儿童临床症状的改善效果[J]. 中外医学研究, 2021, 19 (36): 189-192.
  - [3]苏丽贤, 陈宏标. 学龄前儿童营养状况与监护人自评儿童体型、儿童饮食行为的关系[J]. 预防医学论坛, 2021, 27 (11): 845-847.
  - [4]吴薇岚, 江蕙芸, 罗宇阳, 朱才荣, 刘昕, 蒙晓梅. 家庭喂养方式和父母负性情绪与儿童营养不良发生的相关性[J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 30 (01): 25-29.
  - [5]王安运, 刘之宸, 范静怡. 学龄前孤独症谱系障碍儿童情绪行为问题与饮食行为问题调查[J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 30 (09): 1019-1023.
  - [6]仲爱进, 刘惠林, 杨敏, 何梅香. 孕期超重、儿童期饮食行为与儿童期体重的相关性研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2021, 29 (06): 674-677.
  - [7]蔡正杰, 鲜金利, 李婷婷, 曾茂, 张帆, 黄洪云, 赵勇. 祖辈带养对学龄前儿童饮食行为、身体活动和超重肥胖的影响[J]. 现代预防医学, 2020, 47 (18): 3326-3329.
  - [8]袁飒, 陈艳妮, 应艳红, 吴琳, 鲜丹. 儿童饮食行为问题与家庭饮食环境的关系研究[J]. 实用预防医学, 2020, 27 (03): 332-335.
- 作者简介: 吴静蕊 (1980-), 女, 河南南阳, 副教授, 教师。史亚敏, 1955.08, 临床医学检验生物化学, 本科, 副教授。梁伟, 1993.9, 生理学, 研究生, 助教。谢延红, 1962 年 3 月 17 日, 女。课题名称: 改善饮食结构对自闭症患者症状的改善作用 课题编号: 22J06