

Diet sesuai dan sihat baik untuk anak autistik

4/4/2014 J. Swale
PEMAKANAN serta diet yang sesuai dikenalpasti antara cara yang boleh membantu perkembangan dan pertumbuhan diri yang lebih baik bagi anak autisme.

Bagi mencapai matlamat itu, ibu bapa dan penjaga anak autistik perlu mempunyai pengetahuan mengenai pemakanan golongan ini supaya mereka dapat mengurangkan simptom autisme, yang antaranya mudah menghadapi masalah penghadaman hingga membuatkan keadaan diri tidak selesa.

Untuk mengawal simptom autisme, ibu bapa dan penjaga sewajarnya menghindarkan anak autisme daripada makanan yang mengandungi gluten dan kasein. Pengambilan buah dan sayur yang kaya dengan vitamin serta mineral perlu ditekankan dalam menu pemakanan mereka seharian.

Kaedah 'Specific Carbohydrate Diet' yang menghadkan pengambilan karbohidrat dan gula boleh membantu selain pelan 'Body Ecology Diet' yang membantu untuk mengekalkan ekosistem dalam badan.

Perkara ini dinyatakan oleh

pakar diet di Hospital Slim River, Siti Zafirah Md Redza ketika menjadi panel bersama-sama Ketua Jabatan Pendidikan Khas, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) Dr Kannamah Mottan pada Forum Tahap Pengetahuan Ibu Bapa Terhadap Pemakanan Anak Autisme anjuran Perpustakaan Tuanku Bainun universiti itu di sini baru-baru ini.

"Pengambilan yogurt serta minuman susu kultur boleh diberi supaya bakteria baik yang ada di dalamnya boleh membantu fungsi perut, namun perlu dipastikan tiada gula yang ditambah," katanya.

Seperti mana anak normal, makanan yang mengandungi banyak minyak dan lemak juga tidak sesuai diberi kepada anak autistik.

Bagaimanapun, penggunaan minyak seperti zaitun dan bunga matahari yang kaya dengan Omega 3 dan 6 dalam menu harian adalah baik untuk membantu perkembangan otak anak autistik, katanya.

Ibu bapa dan penjaga anak autistik disaran mengguna diari makanan untuk merekod dan merancang menu yang diambil

anak autistik.

"Peringkat kanak-kanak berusia enam hingga 12 bulan adalah tempoh yang sangat kritikal bagi anak autistik memandangkan mereka memerlukan makanan jenis lembut. Pemakanan mereka juga sukar diubah selain anak ini cerewet tentang makanan," kata Siti Zafirah. Sementara itu, Dr Kannamah berkata satu kaedah terbaik untuk merawat atau mengawal simptom autisme yang dihadapi oleh kanak-kanak autistik adalah melalui diet.

"Kanak-kanak autistik turut mempunyai ciri emosi tidak seimbang, agresif serta panas baran, jika ada sesuatu yang mereka ingini tidak dipenuhi, mereka boleh membuat gerakan berulang iaitu seperti menghentak kepala ke dinding," katanya.

Oleh yang demikian, katanya, pengawalan terhadap aspek pemakanan harian yang disokong beberapa kajian pemakanan khusus untuk simptom autisme, adalah satu cara penting untuk merawat simptom berkenaan.

Dr Kannamah berpendapat diet terbaik adalah dengan memberi makanan daripada

jenis sayur-sayuran terutama yang bersifat organik.

"Selain itu, hidangan buah-buahan penting diberi setiap hari kepada anak autistik selain satu atau dua hidangan makanan berprotein. Manakala hidangan yang mengandungi gula tambahan perlu dielakkan," katanya.

Erina Law Mei Sun, 39, ibu kepada Pelukis Autistik Savant yang pertama di Malaysia, Delwin Cheah Wien Loong, yang menjadi tetamu khas pada forum itu pula berkata, ibu bapa perlu memaksa serba sedikit kepada anak dengan bertujuan mendidik supaya perkembangan dan pertumbuhan mereka berjalan dengan baik.

"Ibu bapa boleh berusaha memberi sedikit dulu jika mereka tidak suka makan sayur, tapi perlu sentiasa berusaha. Saya tidak memberi Delwin makanan mengandungi gula yang tinggi, dia tidak minum minuman soda serta makanan ringan," katanya.

Beliau, yang berkongsi kaedah mendidik Delwin, juga berkata anak autisme perlu diajar mengenai konsep sesuatu perkara dengan teknik yang betul dan beliau percaya ia akan

menjadikan anak mereka lebih bijak.

"Delwin bersekolah di sekolah biasa namun semasa Darjah Satu dia mempunyai masalah untuk mengenal nombor besar dan kecil, dia pilih nombor dia suka sahaja, tetapi ada pelajar Tingkatan Empat pada masa itu membantu saya mengajar Delwin dengan menggunakan tangga," katanya yang memberi 50 soalan Matematik kepada Delwin untuk diselesaikan setiap hari. Ibu bapa perlu mempunyai pengetahuan terutama melalui

kekerapan pembacaan buku-buku bagaimana untuk membekalkan anak istimewa serta sentiasa mempunyai fikiran positif supaya mereka tidak hilang harapan, katanya.

Delwin, 11, telah diiktiraf sebagai Pelukis Autistik Savant termuda di dunia yang mengadakan pameran lukisan solo oleh Record Setter USA.

Sementara itu, Ketua Pustakawan Rusliza Yaacob berkata forum anjuran Perpustakaan Tuanku Bainun UPSI dengan kerjasama Pusat Penyelidikan

Pembangunan Kanak-kanak Kebangsaan (NCDRC) dan Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia (FPPM) UPSI diadakan bertujuan berkongsi maklumat pengurusan nutrisi dan pemakanan untuk kanak-kanak istimewa.

"Pihak perpustakaan berusaha memberi pendedahan kepada masyarakat dan komuniti mengenai autisme melalui pameran dan forum mengenainya. Kita juga cuba meneroka ruang lingkup baru mengenai autisme berdasarkan forum ini," katanya.