

UZTURS KĀ TERAPIJA

Uzmanības deficīts un hiperaktivitāte (UDS/UDHS) nav tikai neiroloģiska problēma vai smadzeņu darbības īpatnības, UDS/UDHS ietver visu bērna organismu.

Organisma bioķīmija un daudzi organismā notiekošie procesi ietekmē smadzeņu darbību, to spēju mācīties, noturēt uzmanību, bērna uzvedību.

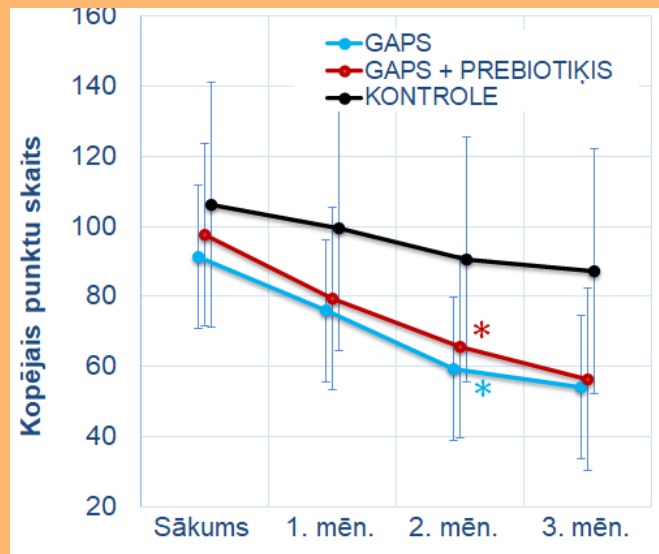
Bērniem ar autiskā spektra traucējumiem un UDS/UDHS bez neiroloģiskās attīstības traucējumiem parasti ir arī gremošanas trakta problēmas un izmainīts zarnu mikrobioms jeb disbioze.

Ar piemērotu terapeitisku uzturu risinot gremošanas problēmas un optimizējot zarnu mikrobiomu, bērniem ar UDS/UDHS iespējams mazināt trauksmi, hiperaktivitāti, uzmanības nenoturību, uzlabot miegu, uzvedību un spēju mācīties.

Tāpēc **PIRMAIS SOLIS IR OPTIMĀLI SAKĀRTOT BĒRNA UZTURU.**

RSU PĒTĪJUMS (2021)

Uzturs ar zemu ogļhidrātu saturu (GAPS) bērniem ar uzmanības deficītu un hiperaktivitāti



Attēlā bērnu UDHS simptomu novērtējums vecāku skatījumā (DSM-IV/SNAP-IV). Zemāks punktu skaits - mazāk izteikti UDHS simptomi. * $p < 0.001$

SECINĀJUMS

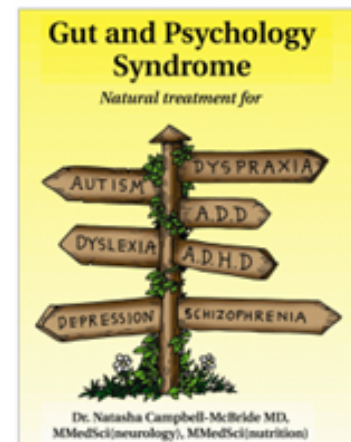
GAPS diēta var būt droša un efektīva pieeja UDHS simptomu mazināšanai bērniem

RSU PĒTĪJUMS (2021)

Uzturs ar zemu ogļhidrātu saturu (GAPS) bērniem ar uzmanības deficītu un hiperaktivitāti

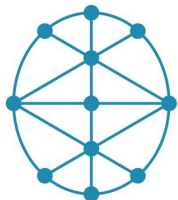
VECĀKU ATSAUKSMES

- bērna uzvedība ir uzlabojusies, spriestspēja un koncentrēšanās arī
- puika ir palicis rāmāks ikdienā, cenšas vairāk pats nolīdzināt situāciju
- ir nedaudz vieglāk ar mācīšanos - vairāk cenšas
- arī visai ģimenei šis bija lielisks ieguvums, jo visiem uzlabojās veselības stāvoklis



KO ES VARU PIEDĀVĀT

- Uztura konsultācijas bērniem ar UDS/UDHS
- Uztura konsultācijas bērniem ar autiskā spektra traucējumiem
- Uztura un veselības konsultācijas bērniem un pieaugušajiem
- Atbalsts ģimenei uztura izmaiņu ieviešanas laikā
- Idejas, kā palīdzēt izvēlētajam ēdājam
- Varu palīdzēt paskatīties uz organismu kā vienotu veselumu, lai saprastu, kā veicināt veselību



**Intelektuālais
attīstības
centrs**



SILVIJA ĀBELE

**Uzturzinātniece
Uztura speciāliste
GAPS uztura konsultante
Holistiskās medicīnas praktiķe**

- silvijaabele.com@gmail.com
- tel. 299 123 14
- www.silvijaabele.com

Šobrīd esmu Latvijā vienīgā sertificētā GAPS uztura konsultante (GAPS – Gut and Psychology Syndrome), kas padziļināti mācījusies par samazināta ogļhidrātu satura uzturu un tā potenciālu veselībā.

Īpaša interešu joma ir mana vēlme ar uztura izmaiņām palīdzēt bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī mācīšanās grūtībām, ko esmu pētījusi arī savā Maģistra darbā (LU) un Bakalaura darbā (RSU).



UZTURA TERAPIJA bērniem ar uzmanības deficītu un hiperaktivitāti UDS/UDHS

