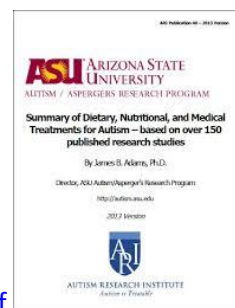


Рекомендации по применению витаминно-минеральных комплексов при аутизме

ИСТОЧНИК – ОБЗОР БИО-КОРРЕКЦИОННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ АУТИЗМА (ARI, 2013)



http://autism.asu.edu/Docs/2013/Summary_of_Treatments_for_Autism-2013.pdf

Автор – Джеймс Адамс, доктор наук
Руководитель программы исследований аутизма/синдрома Аспергера, университет штата Аризона, Темпи, Аризона, США

Публикуемые рекомендации разработаны в ходе исследований, проведенных ARI в 2004 и 2011 годах.

Adams JB et al., Effect of a Vitamin/Mineral Supplement on Children with Autism, BMC Pediatrics 2011, 11:111

RDA -рекомендованные суточные дозы потребления питательных веществ - представляют лишь те их минимальные значения, что необходимы для предупреждения развития заболеваний, но на самом деле этого количества может быть недостаточно для поддержания оптимального здоровья.

Данные рекомендации лишь приблизительно отражают потребности каждого. Подбор дозы следует вести индивидуально с учётом рациона и работы системы пищеварения.

Рекомендуется начинать приём с малой дозы и постепенно в течение недели довести до требуемой.

ВИТАМИНЫ	Рекомендуемая доза для ребёнка весом примерно 30 кг	RDA 4-8 лет	Максимальная допустимая доза Upper Limit (UL)
Витамин А (в форме	6000 МЕ каротиноидов,	4000 мкг	900 мкг (3000 МЕ)

каротиноидов)	эквивалентно 3000 МЕ витамина А*	(1333 МЕ)	
Витамин С	500 мг	25 мг	650 мг
Витамин Д	1000 МЕ (некоторым требуется больше, особенно в климатических зонах севернее 40-й параллели – недостаточно солнца)	5 мкг (200 МЕ)	Дети – 2000 МЕ (50 мкг), взрослые – 4000 МЕ (100мкг)
Витамин Е (смешанные токоферолы)	250 МЕ	7 мг (10,5 МЕ)	450 МЕ (250 мг)
Витамин К	55 мкг	55 мкг	Нет данных
Витамин В1 (тиамин HCL)	30 мг	0,6 мг	Нет данных
Витамин В2 (рибофлавин)	40 мг	0,6 мг	Нет данных
Витамин В3 (ниацин/ниацинамид)	15 мг ниацин 20 мг ниацинамид	8 мг	15 мг
Витамин В5	25 мг	3 мг	Нет данных
Витамин В6	40 мг*	0,6 мг	40 мг
Витамин В12	600 мкг	1,2 мкг	Нет данных
Витамин В 9	800 мкг фолиник или соли- метилтетрагидрофолата (но не фолиевой кислоты, которая для лечения аутизма признана неэффективной)	200 мкг	400 мкг
Биотин (d-biotin)	300 мкг	12 мкг	Нет данных
Холин	250 мг	250 мг	1000 мг
Инозитол	100 мг	Нет рекомендаций	Нет данных
МИНЕРАЛЫ			
Кальций	300 мг (или больше, если на безмолочной диете)	800 мг	2500 мг
Хром	70 мкг	15 мкг	Нет данных
Медь	0-400 мкг*	440 мкг	3000 мкг
Йод	100 мкг	90 мкг	300 мкг
Железо	0*	10	40 мг
Литий	300 мкг	нет*	Нет данных
Магний	250 мг	130 мг	110 мг*
Марганец	0-1 мг*	1,5 мг	3 мг
Молибден	100 мкг	22 мкг	600 мкг
Калий	50 мг	500 мг	Нет данных
Фосфор	0 (лучше из фруктов и овощей)	1500 мг	3000 мг
Селен	40 мкг	30 мкг	150 мкг
Сера (МСМ)	500 мг или принимать	нет	Нет данных

	ванны с солью эпсома		
Цинк	10-20 мг	5 мг	12 мг

Пояснения:

- **Каротиноиды конвертируемы в витамин А** только по мере необходимости, из чего следует, что рекомендуемые дозы безопасны.
- Для многих индивидуумов с аутизмом эффективными являются более высокие дозы витамина В6.
- Многие индивидуумы с аутизмом имеют завышенные показатели **хрома**, поэтому в рекомендациях указаны малые дозы или полное отсутствие хрома в препаратах.
- **Железо** предписывается в случаях индивидуальной (физиологической) потребности на основании результатов анализа крови. Если есть такая необходимость, то начинать приём железа следует с дозы в 5-10 мг в течение месяца, затем сократить наполовину.
- Максимальная доза по **магнию** не учитывает здесь пищевые источники (поэтому значение невысокое)
- Ввиду завышенных показателей **марганца** в крови у многих индивидуумов с аутизмом желательны либо его низкие дозы, либо полное отсутствие.
- Улучшение в состоянии пищеварительного тракта и эффективности его работы впоследствии может частично или полностью ослабить необходимость применения витаминно-минеральных препаратов.
- **О безопасности.** Большинство витаминов водорастворяемы и их избыток без затруднений выводится с мочой. Жиро-растворимые витамины А, Д, Е и К имеют способность накапливаться в организме, если применяются в избытке, что может привести к проявлениям токсичности. По этой причине необходимо не допускать продолжительного приёма высоких доз жиро-растворимых витаминов.
- Избыток некоторых минералов способен вызывать токсичность. Без врачебной рекомендации не следует превышать дозы, указанные в правой колонке. Начинать приём минералов стоит с 1/5 дозы и постепенно в течение месяца увеличить до рекомендуемой.

Многие витаминно-минеральные комплексы не содержат в своём составе заявленные дозы или не проявляют должной эффективности. К числу компаний (*на американском рынке — И.Б.*), положительно-зарекомендовавших себя в лечении симптомов аутизма, относят следующие:

- [Awaken Nutrition's Agape](#)
- [Brainchild's Spectrum Support](#)
- [Kirkman's Super Nu Thera](#) (с высоким содержанием витамина В6) и [Kirkman's Spectrum Complete](#).
- [Yasoo's Syndion](#)

Далеко не все комплексы содержат кальций и магний в нужной дозе. В таких случаях требуется приём дополнительных добавок.

Перевод Ирины Бейкер