

Terapi Diet Autisme

Diringkas oleh Rohmani Nur Indah, MPd (Ibu penyandang ASD 11 tahun)*

No.	Pantangan makanan	Bahan pengganti	Keterangan
1.	Tepung terigu Gandum (Pantang untuk semua anak autis, sedikitpun tidak boleh)	Tepung beras Sagu Tapioka Jagung Maizena Tepung kentang	Protein pada gluten (dari terigu) dan kasein (dari susu sapi/kambing) tidak terpecah menjadi asam amino tetapi menjadi rantai pendek peptida. Karena adanya leaky gut/usus bocor sebagian besar peptida akan masuk ke otak bersama darah, sisanya keluar bersama urin. Di otak ditangkap sebagai opioid yang berfungsi mirip morfin sehingga anak bertingkah seperti sedang sakaw atau berada di dunianya sendiri. Adapun protein pada telur dapat dicerna oleh sebagian besar anak autis sehingga perlu dijauhkan bagi yang alergi
2.	Susu sapi Susu kambing (Pantang untuk semua anak autis, sedikitpun tidak boleh)	Susu kedelai Tajin Santan	
3.	Gula pasir/tebu Hasil Peragian (tape, tempe, kecap) Makanan manis (permen dll) (Pantang untuk sebagian anak autis, tapi boleh diberikan dalam porsi terbatas 3 hari sekali)	Gula diet stevia Gula jagung Gula aren	Jamur akan tumbuh subur dalam usus anak karena mengkonsumsi gula dan hasil peragian (tape, tempe, kecap, dll) yang berakibat bocornya usus. Daya rembes usus tinggi sehingga enzim dan vitamin tidak terserap semua tetapi terbuang. Sama halnya dengan gula hasil metabolisme karbohidrat yang terlalu tinggi. Untuk mengontrol pertumbuhan jamur di usus dianjurkan mengimbanginya dengan bawang putih dan minyak zaitun
4.	Buah yang jika dikupas berubah warna (apel, mangga, pisang, dll) Teh Zat aditif (pewarna, penyedap, pengawet makanan, dll) (Pantang untuk sebagian anak autis, lebih baik dihindari)	Buah yang disarankan: nanas dan pepaya. Minuman yang disarankan: sari kacang hijau, sari beras merah, jus wortel, rosella	Fenol dalam buah yang dikupas berubah warna dan teh dapat menggerus lapisan usus. Kandungan fenol tertinggi dan paling berbahaya yaitu yang terdapat dalam zat aditif. Nanas dan pepaya kaya enzim pemecah peptida Kacang hijau dan beras merah kaya nutrisi Wortel dan rosella kaya

			antioksidan
5.	Buah masam (tomat, beri, anggur, dll) (Pantang untuk sebagian kecil anak autis, lebih baik dijarangkan)	-	Kandungan asam salisilat dapat menghalangi proses pelapisan usus
6.	Kacang tanah Kenari Brokoli (Pantang untuk sebagian kecil anak autis, lebih baik dijarangkan)	-	Kondisi usus yang buruk diperparah kandungan gas yang tinggi sehingga perut anak kembung dan sebab sehingga rewel dan susah tidur

*Dirangkum dari hasil penelusuran referensi & diskusi dengan praktisi intervensi biomedis. Divalidasi dari hasil lab food allergy test California (tahun 2008) dan hasil pengamatan diet rotasi makanan selama 5 tahun terakhir pada Jojo penyandang autisme (usia 11 tahun). Gejala konsumsi makanan pantangan berbeda pada setiap anak mulai dari teringan suka melamun, konsentrasi menurun, tertawa tanpa sebab sampai terberat insomnia, tantrum, mengamuk, melukai diri sendiri.

Tanya Jawab Seputar Diet

Bagaimana mengganti kebutuhan nutrisi yang setara dengan susu sapi?

Pada sebagian anak dapat diganti susu soya/kedelai namun tetap perlu diamati porsinya, sebaiknya tidak diberikan setiap hari. Selingi dengan tajin/rice milk dari beras tumbuk/beras organik. Sari kacang hijau dan sari beras merah juga sangat bagus untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

Terigu/gandum termasuk tepung yang mudah didapat dan ekonomis, bolehkah dicampur sedikit saja dalam makanan anak?

Meskipun sedikit, kandungan asam amino dalam terigu akan menjadi peptida yang masuk ke otak bersama darah. Akibatnya anak seperti sakaw atau makin hiperaktif. Ganti dengan tepung beras, tapioka, maizena, sagu, atau kanji, yang meskipun tidak semurah terigu tetapi dengan kombinasi yang tepat rasanya justru lebih enak daripada terigu.

Betulkah makanan manis memperburuk metabolisme anak?

Apabila menggunakan gula pasir, dalam dinding usus anak terjadi pertumbuhan jamur yang makin subur. Akibatnya daya rembesnya tinggi sehingga enzim dan vitamin dalam makanan tidak terserap tubuh. Jika metabolisme buruk cirinya feses berbau tajam, makanan tidak terurai sempurna, sulit BAB atau diare terus menerus, rewel, sulit tidur, mudah sakit. Sebaiknya diganti dengan gula jawa/aren, gula jagung, madu (dengan porsi kecil), stevia, atau produk lain asalkan tidak mengandung aspartam.

Bolehkan diet anak dibocorkan sekali-sekali karena kasihan?

Bukan dibocorkan tanpa tujuan. Memberikan kelonggaran harus bertujuan untuk mengamati perkembangan kepekaan anak terhadap suatu makanan. Contoh: setelah pantang kacang tanah selama 3 bulan, anak diberi kacang tanah dalam porsi kecil lalu diamati selama 3 hari. Apabila tidak ada masalah seperti: pusing, sakit perut, mual, kembung, ngompol, melamun, sulit tidur, hiperaktif, agresif, sensitif terhadap suara, tantrum, mudah lelah, depresi, infeksi telinga, batuk, kejang, berarti kacang tanah boleh dikonsumsi dalam rotasi 3 hari sekali.

Jika kecolongan makanan alergen, apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi efeknya?

Berikan buah yang mengandung enzim pemecah peptida seperti nenas dan pepaya. Jika tidak alergi kelapa, degan/air kelapa muda dapat membantu. Berikan prebiotik untuk menyeimbangkan flora usus. Untuk mengontrol jamur, perbanyak bawang putih/bombay atau minyak biji anggur. Jika tantrum/hiperaktif tenangkan dengan musik. Untuk mengantisipasi sulit tidur, mandikan dengan air hangat dan lakukan pijat untuk relaksasi.

(Dirangkum dari berbagai sumber)

Penjelajahan Terapi Alternatif

Orang tua dimanapun dan kapanpun selalu mengupayakan yang terbaik untuk anaknya.

Tahun 2003 saat Jojo berusia 2 tahun, kami mulai gelisah menyaksikan tumbuh kembangnya yang cukup hiperaktif dan hanya punya satu kosakata: Papa. Keluarga besarpun ikut mencarikan solusi dengan menawarkan sejumlah cara. Mulai dari paranormal di Malang sampai Probolinggo, kerik lidah dengan cincin emas, air doa dan sebagainya.

Senyampang terjangkau biaya, tenaga dan waktu, kami terus berhiati. Terapi alternatif sangat melibatkan sugesti pelaku dengan mempercayainya. Kami tidak asal mengiyakan semua saran. Pernah suatu ketika kami uji dulu pijat refleksi yang direkomendasikan sebelum dicoba ke Jojo, waduh sakitnya luar biasa tentu saja kami tidak tega jika Jojo yang kesakitan.

Pernah selama 4.5 tahun Jojo menjalani terapi reiki setiap minggu ke Om Tio di Jl. Melati. Jojo lebih tenang dan pola tidurnya bagus. Namun karena usia beliau yang makin senja, kami merasa tenaga biomagnet yang dialirkan kurang seimbang dengan pertumbuhan Jojo sehingga reiki dihentikan.

Tahun berikutnya Jojo rutin dipijat mamanya sendiri setiap mau mandi sore. Pijat badan dan wajah sesuai pedoman pijat yang dipraktekkan dalam sharing komite sekolah River Kids. Dalam waktu 6 bulan perkembangannya sudah nampak, BAB lebih teratur dan tidak kembung, artikulasi wicaranya jelas. Sekarang Jojo menolak pijat wajah karena pijat yang disukainya hanya di punggung.

Sejak 2007 hingga kini Jojo menjalani biomedik dengan dr. Sasanti. Selebihnya adalah keyakinan dan doa.

Beberapa teman dan kerabat masih menyarankan terapi alternatif, tapi dengan berbekal pengalaman kami lebih arif meresponnya. Terapi yang nampaknya prospektif yaitu:

1. Terapi akupuntur. Jarum yang ditusuk di titik syaraf akan menstimulasi kinerjanya supaya optimal. Karena Jojo belum koperatif, baru pada tahap akupreser dengan dr. Setyo Darmono di Jl. Mojokerto. Setiap Jojo sakit beliau rujukan pertamanya.
2. Terapi musik. Tujuannya memperbaiki konsentrasi anak. Untuk mengurangi tantrum memang efektif, Jojo sudah menunjukkan minat ke alat musik.
3. Terapi hiperbarik. Dengan oksigen murni diharapkan kekebalan tubuh membaik. Sayangnya masih belum terjangkau, akan dicoba jika Jojo sudah bisa diminta menghirup karena dia hanya bisa meniup.

Pada intinya, terapi apapun akan berhasil asal orangtua memegang kendali dan keyakinan serta doa.

Tips ringan tapi penting...

Pola hidup sehat dimulai dari hal-hal ringan namun manfaatnya bukan saja pada anak berkebutuhan khusus tetapi juga seluruh anggota keluarga.

❖ BERAS

Sebagai makanan pokok, konsumsi beras perlu diperhatikan. Pada sejumlah anak konsumsi beras dalam porsi besar bisa menimbulkan reaksi alergi sehingga perlu dirotasi dengan sumber karbohidrat lainnya. Jika tidak alergi beras pastikan merotasi merk dengan maksud agar kandungan pupuk kimia dan pestisida tidak menumpuk dalam tubuh anak. Misalnya beli beras ukuran 10kg merk A lalu B lalu C dst. Lebih bagus diselingi dengan beras organik yang juga dirotasi merknya.

❖ MINYAK GORENG

Rotasilah semua merk minyak goreng, kalau bisa yang non kolesterol. Jika hasil test darah menunjukkan alergi kelapa, gunakan minyak jagung, minyak kanola, minyak bunga matahari. Secara umum, gunakan minyak untuk sekali pakai jangan diulang karena bahaya karsinogen. Untuk tumis hindarkan mentega, gunakan minyak zaitun atau minyak wijen.

❖ SABUN, SAMPO, ODOL, LOTION

Jangan gunakan merk yang sama terus menerus. Rotasi dan beli dalam kemasan kecil supaya waktu rotasi pendek. Bila mungkin gunakan produk alami atau organik (sayangnya tidak terlalu ekonomis). Paparan zat kimia yang berlebihan dalam tubuh akan terpantau melalui tes rambut.

❖ OBAT NYAMUK

Sebisa mungkin hindari obat nyamuk oles apalagi untuk usia di bawah 6th. Baik obat nyamuk semprot, bakar maupun elektrik, sebaiknya dipakai beberapa jam sebelum anak masuk kamar. Jangan percaya pada label 'aman' karena bisa membuat teledor akan resiko karsinogen dalam bahan kimia obat nyamuk. Langkah terbaik adalah 3M (menguras-menutup-mengubur) dan gunakan tirai.

Makanan penyembuh

- JAMBU BIJI: menurunkan kolesterol, kaya antioksidan dan betakaroten, mencegah sumbatan pembuluh darah ke jantung, memperkuat dindin pembuluh darah, antiradang dan antidiare, mengentikan pendarahan pada penderita demam berdarah. Jambu biji warna merah lebih berkhasiat, dijuice beserta bijinya lalu disaring.
- BELIMBING: menumpas sakit tenggorok, batuk dan flu, kaya vitamin C, vitamin A dan antioksidan, menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi.
- BAWANG PUTIH: menurunkan tekanan darah dan menstabilkan tensi, menurunkan kolesterol, menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, merangsang produksi enzim, mengurangi kembung.