

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · BÆRUM,
NORWAY

ኒውሮኖሎጂካል ልጆች ወላጆች መምሪያ

የሆድ-ዕዋ-ምስጢራዊ ፕሮቶኮል · ምግብ · ተጨማሪ ምግቦች

ASD · ADHD · የስሜት ሕዋሳት ስሜት ሕዋሳት · የንግግር መዘግየት

[NNMCCD.ORG](#) · በአማርኛ

ዝርዝር ምዕራፎች

የፕሮቶኮሉ የጤና ካርታ — አንጀትና ሞጎን	p. 1
ክፍል ፩ — የአንጀት-ሞጎን ዘርፍ	p. 2
ክፍል ፪ — 7 ምሳሌዎች የ NNMCCD ፕሮቶኮል	p. 2
ክፍል ፫ — አመጋገብ: ምን ያካትቱ፣ ምን ያስወግዱ	p. 3
ክፍል ፬ — 10 ቁልፍ የምግብ አሰራሮች	p. 4
ክፍል ፭ — ማሟያዎች: ምን፣ መቼ፣ ለምን	p. 6
ክፍል ፮ — የቤት & ንፅህና: ምርቶች / የት ይገዙ	p. 7

nnmccd.org — መጠይቅ፣ ቀጠሮ፣ ፊርማ

purenordic.no — NNMCCD ፕሮቶኮል ማሟያዎች

ከየት ይጀምሩ — ፩ ደረጃዎች

፩

ግሉትን እና ካዘዩን ያስወግዱ

ለ፫ ወራት በ፫ ሰዓት እና የወተት ምርቶችን ይቀንሱ። በየቀኑ ምዝብ ያቆዩ።

፪

የአጥንት መረቅ ያክሉ

ዕለታዊ ምግብ ወይም ወደ ምግብ ያክሉ። ኮላንስ የሆድ ዕዋ ግድግዳ ይጠግናል።

፫

መሠረታዊ ተጨማሪ ምግቦች ይጀምሩ

አሜጋ-3 + ቪታሚን D3 + ማግኒዚየም። መድኃኒት አይደለም — ተግባራዊ ድጋፍ።

፬

ቅድሚያ ለእንቅልፍ ክትትል

ማግኒዚየም ማታ → ብዙ ጊዜ በ፪-፪ ሳምንታት ውስጥ ተሻሻለ።

፭

ይመዝግቡ እና ያወዳዱ

ሳምንታዊ ማስታወሻ — ምግብ፣ ባህሪ፣ እንቅልፍ፣ እንቅስቃሴ። ከ፪ ወር በኋላ ከአመጋገጥ ጋር ይፈትሹ።

፮

የደም ምርመራ ያድርጉ

ለደምተኛ ምርመራ ይጠይቁ (ሞርፎሎጂ፣ ፌራቲን፣ ቪታሚን D)።

- ▶ በአንድ ጊዜ አንድ ለውጥ ብቻ ይጀምሩ — ምን እንደሚሰራ ያውቁ
- ▶ የማስተካከያ ምልክቶች (ጭንቀት፣ ሆድ መዘጋት) በሳምንቱ መጀመሪያ መደበኛ ናቸው
- ▶ ለደምተኛ ምርመራ ይጠይቁ (ሞርፎሎጂ፣ ፌራቲን፣ ቪታሚን D)
- ▶ ለውጦቹን ቀስ በቀስ ይጀምሩ — ምግብ እና ተጨማሪ ምግቦች ለልጅዎ ተስማሚ

የሆድ ዕዋ-ምስጢር ግንኙነት

ሆድ ዕዋ እና ምስጢር በቫጉስ ነርቭ፣ በቫጉስ መካከል ሥርዓት እና ኒውሮትራንስሚተሮች ተያይዘዋል። የሆድ ዕዋ ባክቴሪያ ሲዛባ — ይህ ብዙ ጊዜ በASD ልጆች ይከሰታል — የምስጢር ምልክቶች ይዛባሉ። ይህ የአስተዳደግ ጉዳይ አይደለም። ይህ ባክቴሪያ ነው።



የሆድ ዕዋ
ባክቴሪያ



የሆድ ዕዋ
ብስጭት



ቫጉስ ነርቭ
እና ሆርሞኖች



የምስጢር
ተግባራት



ባህሪ
እና ስሜቶች

CFD (Cerebral Folate Deficiency) — በምስጢር ፈሳሽ ውስጥ ንቁ ፎሌት እጥረት — ከASD ጋር የተያያዘ ነው። ሊቆጥሩ የነበሩ ሥርዓት ተግባራትን ሊደግፍ ይችላል። ፊርማ ያድርጉ፡ nnmccd.org/petition

ክፍል ፪

የ NNMCCD ፕሮቶኮል ፯ ምስራቆች

ሁሉ ከሆድ ዕዋ እንጀምራለን — ሆድ ዕዋ ሳይስተካከል ተጨማሪ ምግቦች በደንብ አይሰሩም።

፩  ሆድ ዕዋ	፪  ምግብ	፫  ሃይል	፬  ኤሌክትሮሊቶች	፭  ብስጭት	፮  ሆርሞኖች	፯  ማጽዳት
--	--	--	---	--	--	---

ክፍል ፫

ምግብ — ምን እናክላለን፣ ምን እናስወጣለን

መሠረት፡ ግሉተን እና ካዝዬን ማስወገድ + ሆድ ዕዋ ማደስ። ቢያንስ ፫ ወር ማስወጣት ልጁ ምላሽ ይሰጥ እንደሆነ ይናገራል።

☐ ያክሉ — በየቀኑ	☐ ያስወጡ — ቢያንስ ፫ ወር
የአጥንት መረቅ — የሆድ ዕዋ ማደሻ መሠረት	ግሉተን፡ ስንዴ፣ ራይ፣ ስፕልት፣ አትስ፣ ዳቦ
የላም፣ የበግ፣ የዶሮ ሥጋ (ተፈጥሯዊ)	ካዝዬን፡ የላም ወተት፣ አይብ፣ ቅቤ፣ እርጎ
ዘይታማ ዓሣ፡ ሳልሞን፣ ማኬሬል፣ ሰርዲን	ስኳር፣ ሚጠባ፣ ጭማቂ፣ ጣፋጭ መጠጦች
ነጻ ዶሮ እንቁላል	ቅደም ተከተለ ምግቦች፡ ቺፕስ፣ ቢስኩት፣ ፈጣን ምግብ
የተቀቀሉ አትክልቶች፡ ካሮት፣ ዞኬኒ፣ ቅቤ ዘለቃ፣ ዕምቡጦ	ቀለም ቀቢዎች እና ጠባቂዎች (E102፣ E110፣ E621)
አሾካዶ፣ የኮኮናት ዘይት፣ የወይራ ዘይት	ኢንዱስትሪ ዘይቶች፡ ሱፍ፣ ካኖላ
ፍሬዎች፡ ብሉቤሪ፣ ቤሪ፣ ስትሮቤሪ	እርሾ እና ምርቶቹ (በህክምና ወቅት)
ነጭ ሽንኩርት፣ ዝንጅብል፣ ቱርሜሪክ (ፀረ-ብስጭት)	እህል እና የእህል ዘሮች
አልሞንድ፣ ዋልነት፣ የአልሞንድ ቅቤ (100%)	ናይትሬት እና ፎስፌት ያለባቸው ሥጋ ምርቶች

የኮከብናት ወተት እና እርጋ (ምትክ)

ሰው ሰራሽ ጣፋጮች፡ አስፓርቴም፡ አሴሱልጌም K

የተፈጸሙ አትክልቶች፡ ካቢጅ፡ ኪያር (ፕሮቢዮቲክ)

GMO — non-GMO የተፃፈባቸውን ምርቶች ይምረጡ

ክፍል ፬

ለስሜት ሕዋሳት ስሜት ሕዋሳት ልጆች ዋና ፲ ምግቦች

ሁሉም ግሉትን፡ ካዝዬን እና ስኳር የሌለባቸው፡ ለስሜት ሕዋሳት ስሜት ሕዋሳት ልጆች ተስማሚ፡፡

፩. የፈውስ መረቅ

መሠረት · ፳-፲፪ ሰ · የፕሮቢዮቲክ መሠረት

ከአጥንቶቹ የሚገኝ ኮላጅን እና ግላይሲን ሆድ ዕዋን ያጠናክራል፡፡ እንደ "የሚጠጣ ሾርባ" ያቅርቡ፡፡

ቁሳቁሶች

- ፩.፭ ኪ.ግ የላም ወይም ዶሮ አጥንቶች
- ፪ ካሮት፡ ሽንኩርት፡ ሴሌሪ
- ፫ ማ.ሹ የፖም ቆሎ
- ፬ ጨው፡ ቅጠለ ማዕድ፡ ፫ ሊ ውሃ

አዘገጃጀት

አጥንቶቹን ከቆሎ ጋር ፬ ደቂቃ ውሃ ውስጥ ያስቀምጡ፡፡ ያፍሉ፡፡ አረፉ ያስወጡ፡፡ አትክልቶቹን እና ቅመሞቹን ያካሉ፡፡ ፳-፲፪ ሰ ቀን ብሎ ያብስሉ፡፡ ያጣሩ፡፡

፪. ወርቃማ ካሮት ሾርባ

ክሬም ሾርባ · ፳፭ ደቂቃ · ለሚርቁ ልጆች ተስማሚ

ቱርፖሪክ ፀረ-ብስጭት ነው፡፡ ለስላሳ፡ ያለ ፋይበር ክር፡፡

ቁሳቁሶች

- ፳፪ ግ ካሮት
- ፬፻ ሚ.ሊ. የኮከብናት ወተት
- ፫፻ ሚ.ሊ. መረቅ
- ፩ ማ.ሹ ቱርፖሪክ፡ ዝንጅብል፡ ጨው

አዘገጃጀት

ካሮቱን በመረቁ ውስጥ ያብስሉ፡፡ የኮከብናት ወተት እና ቱርፖሪክ ያካሉ፡፡ ለስላሳ እስኪሆን ይቀላቅሉ፡፡ ጨው ይጨምሩ፡፡

፬ ምክር፡ በቱቦ ያቅርቡ — ልጆች በሾካ ሾርባ "ከሚጠጡት" ይወዳሉ፡፡

፩. የዶሮ ንጉስ

ሥጋ · ፳፭ ደቂቃ · ግሉጥ የሌለበት የአልሞንድ ዱቄት

አብዛኞቹ ልጆች የሚቀበሉት ንጉስ ቅርፅ የአልሞንድ ዱቄት የዱቄት ምትክ ነው።

ቁሳቁሶች

- ፬ ግ የዶሮ ፊሌ
- ፹ ግ የአልሞንድ ዱቄት
- ፪ እንቁላል
- ጨው፣ ነጭ ሽንኩርት፣ በርበሬ፣ የኮኮናት ዘይት

አዘገጃጀት

ዶሮ ይቀረጡ። በእንቁላሉ፣ ከዚያም ዱቄት እና ቅመሞች ውስጥ ይጥሉ። ፫-፬ ደቂቃ/ኅን ወይም ፪፻፬፣ ፲፰ ደቂቃ ይጋግሩ።

፪. የሥጋ ካሶች በመረቅ

ሥጋ · ፴ ደቂቃ · ለስላሳ፣ ያለ ፋይበር ክር

በመረቅ ማብሰል = ለስላሳነት እና ተጨማሪ ኮላጅን። ለዩ ሳህን ያቅርቡ።

ቁሳቁሶች

- ፭፻ ግ የተፈጨ ሥጋ
- ፩ እንቁላል
- ጨው፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- ፩ ሊ መረቅ

አዘገጃጀት

ሥጋውን ከእንቁላሉ እና ቅመሞቹ ጋር ይቀላቅሉ። ካሶች ይቅረጹ። በመረቁ ፲፪-፲፭ ደቂቃ ያብስሉ። ከካሮት ፒዩሬ ጋር ያቅርቡ።

፫. GAPS የአልሞንድ ፓንኬክ

ቁርስ · ፲፭ ደቂቃ · ግሉጥ እና ካዝዬን የሌለበት

ሙዝ በተፈጥሮ ያጣፍጣል፣ የአልሞንድ ዱቄት ሺታሚን E እና ማግኒዚየም ይሰጣል።

ቁሳቁሶች

- ፩ ግ የአልሞንድ ዱቄት
- ፪ እንቁላል
- ፩ የበሰለ ሙዝ
- ¼ ማ.ሻ ሶዲዮም ባይካሮኔት

አዘገጃጀት

ሙዙን ይቀባቱ። እንቁላሉን እና ዱቄቱን ያክሉ፣ ይቀላቅሉ። ትናንሽ ፓንኬኮችን በኮኮናት ዘይት ፪ ደቂቃ/ኅን ያዘጋጁ።

፩. አረንጓዴ ስሙዚ (የተደበቀ ስፒናቸ) □

ስሙዚ · ፩ ደቂቃ · የሙዝ ጣዕም፣ አረንጓዴ ቀለም

ስፒናቸ ጣዕም ውስጥ አይታይም። ብረት፣ ፎሊክ አሲድ፣ ማግኒዚየም። "የድራጎን ጭማቂ" ወይም "የኮከብ መጠጥ" ብሉት።

ቁሳቁሶች

- ፩ የቀዝቀዝ ሙዝ
- ትንሽ የስፒናቸ ቅጠሎች
- ፪፻ ሚ.ሊ. የኮከብ ወተት
- ፩ ማ.ሹ የተልባ ዘይት

አዘገጃጀት

ሁሉንም ፩ ሰከንድ ይቀላቅሉ። ልጁ ወዳደው ዕቃ ውስጥ ወዲያው ያቅርቡ። ስፒናቸ ቀስ በቀስ ይጨምሩ።

፪. የሙዝ አይስ ክሬም — ፪ ቁሳቁሶች □

ጣፋጭ · ፩ ደቂቃ + ቀዝቃዛ · ስኳር እና ወተት ያለሌለበት

ልጆች አይስ ክሬም ይወዳሉ። እዚህ ሙሉ ፍሬ ያለ ጣፋጭ ቅርፅ ያዘጋጃሉ።

ቁሳቁሶች

- ፫ የበሰሉ ሙዞች (፫+ ሰ ቀዝቅዝዋል)
- ፪ ማ.ሹ የአልሞንድ ቅቤ
- አማራጭ፡ ያልተጣፈጠ ካካዎ

አዘገጃጀት

የቀዝቀዝ ሙዙን ከሌሎቹ ቁሳቁሶች ጋር ክሬም እስኪሆን ይቀላቅሉ። ወዲያው ወይም ፩ ሰ ቀዝቅዘው ያቅርቡ።

□ + ካካዎ = "ቸኮሌት" | + ብሉቤሪ = "ፍሬ"

፫. የቺያ ፑዲንግ ከኮከብ ወተት ጋር □

ቁርስ · ፩ ደቂቃ + ሌሊት · አስቀድሞ ያዘጋጃ

አሜጋ-3፣ ፋይበር፣ ካልሲየም። ጠዋቱ ያለ ድካም ዝግጁ ነው። ልጁ ዘሮቹ ካልወደዳቸው ከ፪ ሰ በኋላ ይቀላቅሉ።

ቁሳቁሶች

- ፪፻ ሚ.ሊ. የኮከብ ወተት
- ፪ ማ.ሹ የቺያ ዘሮች
- ፩ ማ.ሹ ቫኒላ
- ፍሬ ለማስጌጥ

አዘገጃጀት

ቺያ፣ ወተት እና ቫኒላ ይቀላቅሉ። ወደ ኩባያዎቹ አፍሱ። ቢያንስ ፪ ሰ ወደ ማቀዝቀዣ ያስቀምጡ (ሌሊቱን ያዘጋጁ)። ጠዋት ፍሬ ያክሉ።

፱. የተጠበሰ ዕምቡብ

ልዩ ምግብ · ፱ ደቂቃ · ሊቀበሉ የሚችሉ ሽከራነት

ዕምቡብ ቤታ-ካሮቲን እና ፕሪቢኖቲክ ፋይበር አለው። ለሰላሳ ሽከራነት + ሹፕስ ቅርፅ = ተቀባይነት ይጨምራል።

ቁሳቁሶች

- ዕምቡብ
- ፱ ማሽኑ የኮከናት ዘይት
- ሂማሊያ ጨው

አዘገጃጀት

ቁርጥ ቅርፅ ይቀረጡ። ከዘይት እና ጨው ጋር ይቀላቅሉ። አንድ ሽፋን ያድርጉ። ፱፻፲፱፣ ፳፭-፳፰ ደቂቃ፣ በግማሽ ጊዜ ይገልጡ።

፲. የሃይል ኳሶች (ያለ ምጣድ) <

መክሰስ · ፲፭ ደቂቃ · ሳምንት ማቀዝቀዣ ውስጥ

ቴምር + ለውዝ = ደም ስኳር ሳይጨምር የተረጋጋ ሃይል። ካካዎ ማግኒዚየም አለው። ምጣድ አያስፈልግም።

ቁሳቁሶች (፲፭-፲፮ ኳሶ)

- ፱፻ ግ ሳር የሌለው ቴምር
- ፲ ግ ለውዝ (አልሞንድ + ዋልነት)
- ፱ ማሽኑ ያልተጣፈጠ ካካዎ
- የኮከናት ዱቄት ለሽፋን

አዘገጃጀት

ቴምሩን ፲፭ ደቂቃ ያንቋቁ። ሁሉንም አብሮ ይቀላቅሉ። ኳሶች ቅርጽ ይስጡ፣ ዱቄቱ ይልቀሙ። ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ።

ክፍል ፩

ተጨማሪ ምግቦች — ምን፣ መቼ፣ ለምን

ዋናው ደንብ፡ ምግብ → ሆድ ዕዋ ማደስ → ተጨማሪ ምግቦች → ክትትል። ሁሉ ይህን ቅደም ተከተል ይጠቀሙ።

ተጨማሪ ምግብ	መጠን እና ጊዜ	ለምን?
አሜጋ-3 DHA/EPA PureNordic	፩–፪ ካፕሱል ✱ ጠዋት ከዘይታማ ምግብ ጋር	ማይሊን እና ኒውሮናል ሽፋን ይገነባሉ። ብስጭት ይቀንሳሉ። እጥረቱ = የትኩረት እና እንቅልፍ ችግሮች።
ቪታሚን D3 + K2 PureNordic	፩፻፩–፪፻ IU D3 ✱ ጠዋት ከዘይቶች ጋር	፳ ወር የኖርዌይ ክረምት = እጥረት። D3 የበሽታ መከላከያ እና ኒውሮትራንስሚተሮች ይቆጣጠራሉ።
ማግኒዚየም ግሊሲኔት PureNordic	፻–፪፻ ሚ.ግ ☐ ማታ	እጥረቱ = ጭንቀት፣ ከፍተኛ ፍጥነት፣ የእንቅልፍ ችግር። ግሊሲኔት = ምርጥ ሥርዓት + ያረጋጋ ውጤት።
ዚንክ + ቪታሚን B6 PureNordic	፲–፲፭ ሚ.ግ ዚንክ ✱ ጠዋት ከምግብ ጋር	ዚንክ ዶፓሚን እና ሴሮቶኒን ለማምረት አስፈላጊ ነው። እጥረቱ ከስሜት ሕዋሳት ሕዋሳት ጋር ይያያዛል።
ኮላጅን + ሲሊኮን PureNordic	እንደ ጥቅሉ ☐ ባዶ ሆድ	የሆድ ዕዋ መዙስ ያጠናክራሉ። ሆድ ዕዋ መፍሰሲ ሲኖር አስፈላጊ ነው። ውጤቱ ፪–፮ ሳምንት ይታያሉ።
የምግብ ሽምቅ አንዛይሞች PureNordic	፩ ካፕሱል/ምግብ ☐ ከምግብ በፊት	ፕሮቲኖቹን (ግሉተን/ካዝዬን) ለመፍፈጥ ያግዛሉ። ሆድ ዕዋ ውስጥ ኦፒዮይድ ሰሮቶኒን ምስረታ ይከላከሉ።

ተጨማሪ ምግብ	መጠን እና ጊዜ	ለምን?
L. reuteri Protectis BioGaia	፩ ጠብታ/ቀን ☐ ማታ	በሆድ ዕዋ-ምስጢር ዘዴ ላይ የተረጋገጠ ተጽዕኖ። ሆድ ዕዋ ውስጥ ኦክሲቶሲን ያስፋፋሉ። ASD ምርምር አዎንታዊ ነው።
ዘዮሊት (ክሊኖፕቲሎሊት) Klinoptilolyt	፩ ማ.ሹ ውሃ ☐ ባዶ ሆድ — ፴ ደቂቃ ከሌሎቹ ተጨማሪ ምግቦች በፊት	ሆድ ዕዋ ውስጥ ከባድ ብረቶችን (እርሳስ፣ ሜርኩሪ፣ አሉሚኒየም) ያቆማሉ። ከሌሎቹ ተጨማሪ ምግቦች ጋር አይቀላቅሉ!
የባህር ኮላጅን Super Kraft	እንደ ጥቅሉ ☐ ባዶ ሆድ	ሆድ ዕዋ ማጠናከሪያ። ግላይሲን ምስጢርን ይጠብቃሉ። የአጥንት መረቅ ለማይጠጡ ልጆች።
ብዙ አይነት ፕሮቢዮቲክ ከፋርማሲ	ቢያንስ ፲ ቢሊዮን CFU ☐ ማታ	ማይክሮቢዮም ማጠናከሪያ። ላክቶባሲሉስ + ቢፊዶባክቴሪየም። ወተት እና ጠባቂ ሳይኖር። ዘዮሊት ጋር ሌላ ጊዜ!

በኖርዌይ ምን ይፈልጉ

- PureNordic — የ NNMCCD ፕሮቶኮል ተጨማሪ ምግቦች → purenordic.no
- Vitusapotek / Apotek 1 — BioGaia Protectis ጠብታዎች፣ ቪታሚኖች፣ ፕሮቢዮቲኮች
- Life / Helsemat — ዘዮሊት፣ Super Kraft፣ የአልሞንድ ዱቄት፣ የኮኮናት ዘይት፣ የኮኮናት ወተት
- RØTTER / Reko-ring — ተፈጥሯዊ ሥጋ እና የእርሻ እንቁላሎች → rekorings.no
- Bondens Marked — Bærum እና Oslo ያርሻ ገበያ → bondensmarked.no
- Holtegård Naturligvis — አርጋኒክ አትክልቶች፣ Bærum → holtegaard.no
- Happy Copper — የናስ ምላስ ጠራጊ (copper tongue scraper) · happycopper.com · ኮድ: NORDIC20 (20% ቅናሽ)

☐ የቤት አካባቢ

የኖርዌይ የባምቢ ውሃ ጥሩ ነው፣ ነገር ግን ያረጁ ቤቶች ተባብረው ያረጋግጡ (እርሳስ)። ብሪታ ፊልተር ክሎሪን ይቀንሳሉ። BPA ፕላስቲክ ያስወግዱ። ማፅጃዎች — ፋቲሌት፣ ፓራቤን እና ሰው ሰራሽ ሽቶ ሳይኖር።

ፊርማ ያድርጉ — ሊዩኮቮሪን ለልጆች

ሊዩኮቮሪን (ንቁ ፎሌት) የሴሬብራል ፎሌት ጉድለት ላለባቸው ልጆች ሊደግፍ ይችላሉ። በኖርዌይ፣ አቅርቦቱ ውስን ነው። የእኛ አቤቱታ ድምፅዎን ይፈልጋሉ።

nnmccd.org/petition

አባል ይሁኑ — nnmccd.org

ሙሉ መምሪያውን፣ ፕሮቶኮሉን እና ልጅዎ ካለበት ሁኔታ ጋር ተሞክሮ ያሎች ቤተሰቦች ማህበረሰብ ድጋፍ ያግኙ። አባልነት ፪፻ NOK ዓመታዊ።

nnmccd.org

በዚህ መመሪያ ውስጥ ያለው መረጃ ለትምህርት እና ለመረጃ አላማ ብቻ ነው። የዶክተር ምርመራ ወይም የጤና ባለሙያ ምክር አይተካም። የተጠቀሱት ተጨማሪ ምግቦች እና ፕሮቶኮሎች ምንም ዓይነት ሕመም አይፈውሱም፤ አይመረምሩም ወይም አይከላከሉም። ምግብዎን ወይም ተጨማሪ ምግብን ከመቀየርዎ በፊት ዶክተርዎን ወይም የምግብ ባለሙያን ያማክሩ።