

NNMCCD

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



Starter Guide **dla Rodziców Dzieci Neuroatypowych**

Dieta, suplementy i protokół regeneracji jelita
dla dzieci z ASD, ADHD i Aspergera

NNMCCD.ORG · 2025 · WERSJA DO DRUKU

Układ pokarmowy i mózg — mapa drogowa

Twój przewodnik krok po kroku do zdrowia dziecka

1

ŻOŁĄDEK — PRAWIDŁOWE TRAWIENIE

- Prawidłowe trawienie białek → aktywacja enzymów żołądkowych
- Aktywacja wchłanianości żelaza, wit. B i magnezu
- Zmniejszenie wchłanianości toksyn i patogenów
- Suplementacja: Digestion Support — enzymy, betaina HCL, ziola, ox bile

2

JELITA — USZCZELNIENIE BARIERY JELITOWEJ

- Bone broth (bulion z kości) — kolagen i glicyna do naprawy nabłonka
- Digestion Support: enzymy, betaina HCL, ziola, ox bile
- Probiotyki — szczepy zalecane u dzieci z ASD (Lactobacillus, Bifidobacterium)

3

DIETA GFCF — PODSTAWA PROTOKOŁU

- Mąki: migdałowa, kokosowa — do pieczenia i gotowania
- Tłuszcze: olej kokosowy, ghee, andefett
- Białko: mięso, ryby, jaja ekologiczne; jogurt kokosowy
- Przepisy GFCF — patrz sekcja Kulinaria w tym przewodniku

4

UKŁAD IMMUNOLOGICZNY — REGULACJA

- Olej z kryla omega-3 — modulacja cytokin zapalnych
- Cynk + selen — odporność i detoksykacja
- Witamina D3+K2 — regulacja immunologiczna
- Unikanie alergenów (testy IgG/IgE)

5

ZDROWY SEN — UKŁAD GLIMFATYCZNY — TO JEST ZŁOTO

- Magnez w płynie (5 form) — naturalnie aktywuje melatoninę
- Higiena snu: ciemność, cisza, odpowiednia temperatura
- Prawidłowe trawienie białek → prawidłowa produkcja hormonów

HAMUJE NAPŁYW TOKSYN

Szczelna bariera jelitowa i krew-mózg blokuje toksyny i metale ciężkie

NATURALNY HEALING

Regeneracja nabłonka, naprawa DNA, remielinizacja nerwów

DETOKSYKACJA

Wątroba, nerki i układ limfatyczny usuwają nagromadzone toksyny

TERAPIE WSPOMAGAJĄCE

Fotomodulacja Milta Pad

Terapia domowa. Światło podczerwone stymuluje mitochondria i redukuje stan zapalny

Terapia częstotliwości

Realizowana w klinice. Regulacja układu nerwowego autonomicznego

Komora normobaryczna

Realizowana w klinice. Tlen + wodór poprawiają saturację tkanek i regenerację mózgu

SUPLEMENTY NNMCCD

Gut Kit

Digestion Support, krzem, elektrolity, probiotyk

Brain Support

Mitochondria, B-complex, magnez

Immune

D3+K2, jod, cynk

Sen

Magnez (5 form, płyn)

WSKAZÓWKI

Wypełnij kwestionariusz na nnmccd.org — pomóż zbierać dane dla lepszego dopasowania protokołu

Badanie niedoborów i metali ciężkich — umów wizytę w klinice NNMCCD w Oslo

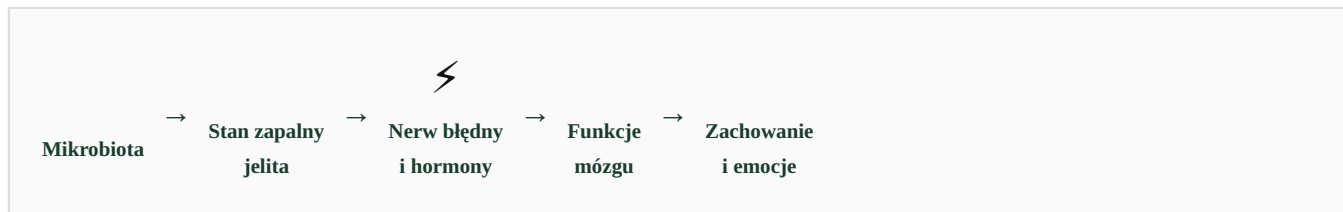
Badania krwi i kału — poproś fast lege (morfologia, ferrytyna, wit. D)

Zmiany wprowadzaj stopniowo — dieta + suplementy razem w tempie dopasowanym do dziecka

SEKCJA 1

Oś Jelito–Mózg

Jelita i mózg komunikują się przez nerw błędny, układ immunologiczny i neuroprzekaźniki. Kiedy mikrobiota jest zaburzona — a u dzieci z ASD często jest — sygnały do mózgu są nieprawidłowe. To nie kwestia wychowania. To biochemia.

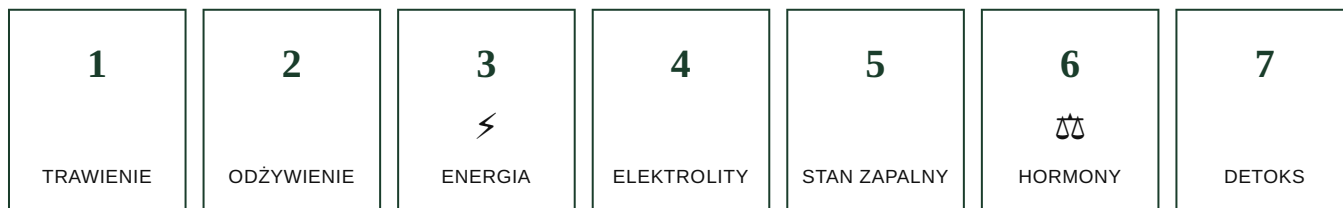


CFD (Cerebral Folate Deficiency) — niedobór aktywnego folianu w płynie mózgowo-rdzeniowym — jest powiązany z ASD. Leucoworyna może wspierać procesy neurologiczne. Podpisz petycję: nnmccd.org/petition

SEKCJA 2

7 Filarów Protokołu NNMCCD

Zawsze zaczynamy od trawienia — bez sprawnych jelit żaden suplement nie zadziała optymalnie.



SEKCJA 3

Dieta — Co Włączyć, Co Wykluczyć

Podstawa: eliminacja glutenu i kazeiny + regeneracja jelita. Minimum 3 miesiące eliminacji dają odpowiedź czy dziecko reaguje.

WŁĄCZ — CODZIENNIE	WYKLUCZ — MIN. 3 MIESIĄCE
Bulion kostny — fundament regeneracji jelit	Gluten: pszenica, żyto, orkisz, owies, chleb

Wołowina, jagnięcina, kurczak (bio)	Kazeina: mleko krowie, ser, twaróg, jogurt
Tłuste ryby: łosoś, makrela, sardynki	Cukier, słodycze, napoje słodzone, soki
Jajka od kur z wolnego wybiegu	Przetworzone jedzenie: chipsy, paluszki, fast food
Gotowane warzywa: marchew, dynia, cukinia, batat	Barwniki i konserwanty (E102, E110, E621)
Awokado, olej kokosowy, oliwa extra virgin	Oleje przemysłowe: słonecznikowy, rzepakowy
Owoce jagodowe: borówki, maliny, truskawki	Drożdże i produkty drożdżowe (faza leczenia)
Czosnek, imbir, kurkuma (przeciwzapalnie)	Kukurydza i skrobia kukurydziana
Migdały, orzechy włoskie, masło migdałowe (100%)	Wędliny z azotanami i fosforanami
Mleko i jogurt kokosowy (zamiast mlecznych)	Sztuczne słodziki: aspartam, acesulfam K
Kiszonki: kapusta kiszona, ogórki (probiotyki)	GMO — wybieraj produkty oznaczone non-GMO

SEKCJA 4

10 Kluczowych Przepisów dla Wybrednych

Wszystkie bez glutenu, kazeiny i cukru rafinowanego. Dopasowane do dzieci z nadwrażliwością sensoryczną.

1. Bulion Lecznicy

Baza · 8–12 h · FUNDAMENT PROTOKOŁU

Kolagen i glicyna z kości uszczelniają błonę jelitową. Podaj w kubku jako "zupę do picia".

SKŁADNIKI

- 1,5 kg kości wołowych/drobiowych
- 2 marchewki, 1 cebula, seler
- 2 łyżki octu jabłkowego
- Sól, liść laurowy, 3 l wody

PRZYGOTOWANIE

Zalej kości wodą z octem, odstaw 30 min. Zagotuj, zbierz szum. Dodaj warzywa i przyprawy. Gotuj na małym ogniu 8–12 h. Przecedź.

2. Złota Zupa Marchewkowa

Zupa kremowa · 25 min · Idealna tekstura dla wybrednych

Kurkuma działa przeciwzapalnie. Gładka, kremowa — bez grudek.

SKŁADNIKI

- 500 g marchewki
- 400 ml mleka kokosowego
- 300 ml bulionu
- 1 łyżeczka kurkumy, imbir, sól

PRZYGOTOWANIE

Ugotuj marchew w bulionie. Dodaj mleko kokosowe i kurkumę. Zblenduj na gładki krem. Dopraw solą.

WSKAZÓWKA: Podaj ze słomką — dzieci chętniej "piją" zupę niż jedzą łyżką.

3. Chrupiące "Nuggets" z Kurczaka

Mięso · 25 min · Bez glutenu, bułka migdałowa

Format nuggetsa akceptowany przez większość wybrednych dzieci. Mąka migdałowa zamiast bułki tartej.

SKŁADNIKI

- 400 g piersi z kurczaka
- 80 g mąki migdałowej
- 2 jajka
- Sól, czosnek, papryka, olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

Pokrój kurczaka w paski. Obtocz w jajku, potem w mące z przyprawami. Smaż 3–4 min/stronę lub piecz 200°C, 18 min.

4. Kulki Mięsne w Bulionie

Mięso · 30 min · Miękkie, bez grudek

Gotowanie w bulionie = miękkość i dodatkowy kolagen. Podaj na osobnym talerzu.

SKŁADNIKI

- 500 g mielonej wołowiny
- 1 jajko
- Sól, czosnek w proszku
- 1 l bulionu

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj mięso z jajkiem i przyprawami. Formuj kulki. Gotuj w bulionie 12–15 min. Podaj z puree z marchewki.

5. Pancakes Migdałowe GAPS

Śniadanie · 15 min · Bez glutenu i kazeiny

Banan sładzi naturalnie, mąka migdałowa dostarcza witaminę E i magnez.

SKŁADNIKI

- 100 g mąki migdałowej
- 2 jajka
- 1 dojrzały banan
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej

PRZYGOTOWANIE

Rozgnieć banana. Dodaj jajka i mąkę, wymieszaj. Smaż małe placuszki na oleju kokosowym, 2 min/stronę.

6. Zielony Smoothie (Szpinak Ukryty)

Smoothie · 5 min · Smak bananowy, kolor zielony

Szpinak jest niewidoczny w smaku. Żelazo, foliany, magnez. "Smok smoothie" lub "kosmiczny napój".

SKŁADNIKI

- 1 mrożony banan
- 1 garść szpinaku baby
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka oleju lnianego

PRZYGOTOWANIE

Blenduj wszystko 60 sekund. Podaj natychmiast w ulubionym kubku dziecka. Zwiększaj ilość szpinaku stopniowo.

7. Lody Bananowe — 2 Składniki

Deser · 5 min + mrożenie · Bez cukru, bez nabiału

Dzieci uwielbiają lody. Tu dostajesz pełnowartościowy owoc w formie deseru.

SKŁADNIKI

- 3 dojrzałe banany (zamrożone 3+ h)
- 2 łyżki masła migdałowego
- Opcjonalnie: surowe kakao

PRZYGOTOWANIE

Blenduj mrożone banany z pozostałymi składnikami do kremowej konsystencji. Podaj od razu lub zamroź 1 h.

+ kakao = "czekoladowe" | + borówki = "jagodowe"

8. Chia Pudding z Mlekiem Kokosowym

Śniadanie · 5 min + noc · Przygotuj dzień wcześniej

Omega-3, błonnik, wapń. Gotowe rano bez stresu porannego. Zblenduj po 2 h jeśli dziecko nie lubi nasion.

SKŁADNIKI

- 400 ml mleka kokosowego
- 4 łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka wanilii
- Owoce do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj chia z mlekiem i wanilią. Wlej do słoiczek. Lodówka na minimum 4 h (najlepiej noc). Rano udekoruj owocami.

9. Frytki z Batata (Pieczone)

Przekąska · 30 min · Chrupiąca, akceptowana tekstura

Batat to beta-karoten i błonnik prebiotyczny. Chrupiąca tekstura + znajomy format frytki = akceptacja.

SKŁADNIKI

- 2 bataty
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

Pokrój w słupki. Wymieszaj z olejem i solą. Ułóż w jednej warstwie na blasze. Piecz 200°C, 25–28 min, obróć w połowie.

10. Kulki Energetyczne (Bez Pieczenia) ⚡

Przekąska · 15 min · Do tygodnia w lodówce

Daktyle + orzechy = stabilna energia bez skoków cukru. Magnez z kakao. Nie wymagają pieczenia.

SKŁADNIKI (15–18 KULEK)

- 200 g daktyli bez pestek
- 100 g orzechów (migdały + włoskie)
- 2 łyżki surowego kakao
- Wiórki kokosowe do obtoczenia

PRZYGOTOWANIE

Namocz daktyle 15 min. Zblenduj wszystko do połączenia masy. Formuj kulki, obtaczaj w wiórach. Przechowuj w lodówce.

SEKCJA 5

Suplementy — Co, Kiedy, Dlaczego

Ważna zasada: Dieta → Regeneracja jelit → Suplementy → Monitoring. W tej kolejności.

PureNordic — Protokół Główny

SUPLEMENT	DAWKA I CZAS	DLACZEGO
Omega-3 DHA/ EPA PURENORDIC	1–2 kapsułki ✱ Rano z posiłkiem	Buduje mielinę i błony neuronów. Działa przeciwzapalnie. Niedobór = problemy z koncentracją i snem.
Witamina D3 + K2 PURENORDIC	1000–2000 IU D3 ✱ Rano z tłuszczem	8 miesięcy zimy w Norwegii = niedobór. D3 reguluje odporność i neuroprzekazniki. K2 chroni naczynia.
Magnez Glicynian PURENORDIC	100–200 mg Mg Wieczorem	Niedobór = niepokój, nadpobudliwość, problemy ze snem. Glicynian = najlepsza forma + efekt uspokajający.
Cynk + Witamina B6 PURENORDIC	10–15 mg Zn ✱ Rano z posiłkiem	Cynk niezbędny do syntezy dopaminy i serotoniny. Niedobór koreluje z nadwrażliwością sensoryczną.
Kolagen + Krzem PURENORDIC	Wg opakowania Na czczo	Uszczelnia śluzówkę jelitową. Kluczowe przy leaky gut. Efekty po 4–8 tygodniach.
Enzymy Trawienne PURENORDIC	1 kapsułka/posiłek Przed posiłkiem	Wspierają rozkład białek (gluten/kazeina). Zapobiegają powstawaniu peptydów opioidopodobnych w jelicie.

Inne Marki — Uzupełnienie

SUPLEMENT	DAWKA I CZAS	DLACZEGO
L. reuteri Protectis BIOGAIA	5 kropli/dzień Wieczorem	Udokumentowany wpływ na oś jelito-mózg. Stymuluje produkcję oksytocyny w jelitach. Badania pozytywne dla ASD.
Zeolit (Clinoptilolite) KLINOPTYLOLYT	1 łyżeczka w wodzie Na czczo — 30 min PRZED suplementami	Wiąże metale ciężkie (ołów, rtęć, aluminium) w jelitach. Powiązanie metali z zaburzeniami neurorozwojowymi udokumentowane. Nie łącz z suplementami!
Kolagen Morski SUPER KRAFT	Wg opakowania Na czczo	Uszczelnia jelita. Glicyna działa neuroochronnie. Dla dzieci które nie jedzą bulionu kostnego.
Probiotyk Multi-Szczepowy APTEKA / HELSEBUTIKK	Min. 10 mld CFU Wieczorem	Wsparcie mikrobiomu. Lactobacillus + Bifidobacterium. Bez laktozy i konserwantów. Inne godziny niż zeolit!

Dom i Higiena — Polecane Produkty

Skóra dziecka wchłania substancje chemiczne szybciej niż skóra dorosłego. Pieluszki, naczynia, pasta do zębów i woda to codzienne źródła ekspozycji na toksyny — ograniczenie jej to ważna część protokołu detoksykacji.

Pasty do zębów (bez fluoru)

PRODUKT	GDZIE KUPIĆ	DLACZEGO
Weleda Calendula Barne-tanngelle	life.no · sunkost.no · 51 NOK	Naturalna, bez fluoru, certyfikat NaTrue. Szczególnie polecana przy wrażliwości neurologicznej.
Himalaya Botanique Kids Toothpaste	no.iherb.com · 80–90 NOK	USDA Organic, bez SLS, smak bubble gum — chętnie przyjmowany przez dzieci. Formuła roślinna (neem, bazyl).

Detoks codzienny

PRODUKT	GDZIE KUPIĆ	DLACZEGO
Happy Copper — Miedziany Skrobak do Języka	happycopper.com · 150–200 NOK Kod: NORDIC20 (20% rabatu)	Usuwa toksyczny nalot (ama) z języka każdego ranka. Miedź ma naturalne właściwości przeciwbakteryjne — wspiera detoks przez błonę śluzową.

Pieluszki wielorazowe

PRODUKT	GDZIE KUPIĆ	DLACZEGO
Mommymouse — Wielorazowe Pieluszki	mommymouse.com.pl	Jednorazowe pieluchy zawierają dioksyny, poliakrylany, bielacze chlorem. Kontakt 24h/dobę przez 2–3 lata = duże obciążenie. Wielorazowe z organicznej bawełny eliminują ten kontakt. Przynajmniej na noc.

Naczynia i butelki (bez plastiku i teflonu)

PRODUKT	GDZIE KUPIĆ	DLACZEGO
Metalowa butelka do picia	lappeliten.no	Bez BPA i ftalanów. Plastik uwalnia plastyfikatory szczególnie przy ciepłych płynach.
Metalowy lunchbox	sunkost.no/ matboks-liten	Ze stali nierdzewnej — bez BPA, bez powłok chemicznych. Do szkoły i przedszkola.
Ballarini Professionale — Patelnia stalowa	zwilling.com/no	Stal 18/10 bez powłoki — niereaguje z żywnością. Teflon uwalnia PTFE powyżej 230°C.
Ceramiczne patelnie i garnki	kitchn.no	Bez PTFE, PFAS, ołowiu i kadmu. Bezpieczna powłoka ceramiczna. Dobra do gotowania bulionów.
Ninja Crispi Pro Glass — Airfryer	sharkninja.no	Szklany pojemnik zamiast teflonowego. PTFE/PFAS przy 200°C+ uwalniają gazy toksyczne dla układu nerwowego — szkło nie reaguje przy żadnej temperaturze.

Mleko roślinne domowe

⚠ Sklepowe mleka roślinne zawierają emulgatory (E471, E472e), rafinowane oleje i gumy — zaburzają barierę jelitową. Mleko domowe = tylko ziarna/orzechy + woda.

PRODUKT	LINK	DLACZEGO
Mylky — Urządzenie do Mleka Roślinnego	mylky.no	Robi mleko owsiane, migdałowe, kokosowe i inne bez żadnych E-dodatków. Ważne na diecie GFCF: eliminuje nie tylko kazeinę, ale też syntetyczne emulgatory zaburzające oś jelito-mózg.

Ozonowanie żywności — srtech.pl

Kod rabatowy: **HOLISTIC** — 10–15% zniżki na wszystkie produkty srtech.pl. Wpisz przy kasie.

PRODUKT	LINK	DLACZEGO
Milerd Detoxer — Myjka Ozonowa	srtech.pl/sklep/myjka-milerd-detoxer	Usuwa 97% pestycydów, 99% metali ciężkich i 96% pleśni z owoców i warzyw. Potwierdzone laboratoriami UFAG i AgroLab (Szwajcaria). Łączy ozon z ultradźwiękami Megasonic.
Food Cleaner Duo	srtech.pl/sklep/myjka-food-cleaner-duo	Prostszy model ozonowy — usuwa pestycydy, воск, konserwanty. Dobre rozwiązanie startowe.
SRT Hydro — Filtr RO do Wody	srtech.pl/sklep/srt-hydro-filtr...	Usuwa fluor (neurotoksynę), chlor, metale ciężkie i farmaceutyki z wody. Ważne przy protokole chelacji metali u dzieci z ASD.

Zacznij od: pasta bez fluoru + wielorazowa pieluszka na noc. Następnie: metalowe naczynia, filtr do wody. Ozonator — inwestycja długoterminowa, zwraca się przy regularnych zakupach świeżych warzyw.

SEKCJA 6

Gdzie Kupić w Norwegii

- **PureNordic** — suplementy protokołu NNMCCD → purenordic.no
- **Vitusapotek / Apotek 1** — BioGaia Protectis dråper, witaminy, probiotyki
- **Life / Helsemat** — zeolit, Super Kraft, mąka migdałowa, olej kokosowy, mleko kokosowe
- **RØTTER / Reko-ring** — ekologiczne mięso i jajka od lokalnych rolników → rekorings.no
- **Bondens Marked** — targ rolniczy Bærum i Oslo → bondensmarked.no
- **Holtegård Naturligvis** — ekologiczne warzywa, Bærum → holtegaard.no

Środowisko domowe

Cranówka norweska jest dobra, ale w starszych budynkach sprawdź rury (ołów). Filtr Brita redukuje chlor. Unikaj BPA w plastiku. Środki czyszczące i kosmetyki — bez ftalanów, parabenów, syntetycznych zapachów.

Podpisz Petycję — Leucoworyna dla Dzieci

Leucoworyna (aktywny folian) może wspierać dzieci z Cerebral Folate Deficiency. W Norwegii dostęp jest ograniczony. Nasza petycja do Statens legemiddelverk potrzebuje Twojego głosu.

nnmccd.org/petition

Treść tego przewodnika ma wyłącznie charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje diagnozy lekarskiej ani konsultacji ze specjalistą ochrony zdrowia. Opisane suplementy i protokoły nie leczą, nie diagnozują ani nie zapobiegają żadnej chorobie. Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem przed zmianą diety lub suplementacji.

© 2025 NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Bærum, Norwegia · nnmccd.org