INTEGRATIVE HEALTH CENTER
Improve. Heal. Connect.

VODIČ ZA RODITELJE

Kad trbuh govori umjesto riječi

Probavne tegobe kod djece s autizmom: kako ih prepoznati, što pokazuju istraživanja i što možete napraviti već danas

Irena Brbić
Certificirana GAPS praktičarka · Tomatis® Expert
Integrative Health Center · Martićeva 31A, Zagreb · www.ihc.hr

UVOD

Zašto ova knjižica?

Više od četrnaest godina radim s djecom s posebnim potrebama, i gotovo svaki roditelj djeteta s autizmom u nekom trenutku spomene trbuh.

Zatvor koji traje danima. Proljev bez jasnog razloga. Dijete koje se noću budi i plače. Dijete koje jede samo nekoliko namirnica. Nagli ispadi bijesa za koje nitko ne zna odakle dolaze.

Roditelji to često čuju kao „dio autizma“. A probavne tegobe nisu nešto s čime se dijete mora pomiriti. One su česte, mogu se prepoznati i često se mogu ublažiti.

> *Dijete koje ne može reći „boli me trbuh“ to će nam pokazati na drugi način: ponašanjem, snom ili hranom.*

Što ćete naći u ovoj knjižici

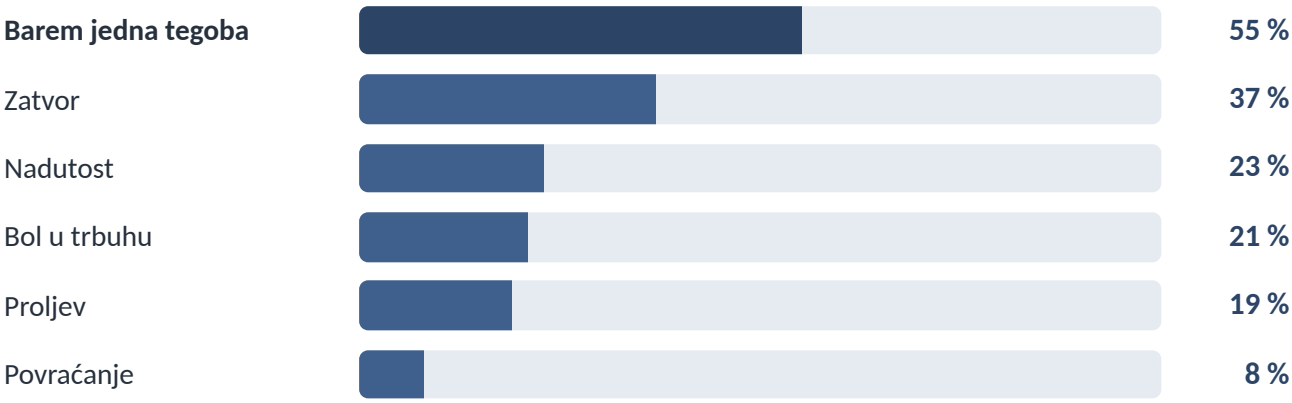
- koliko su probavne tegobe česte kod djece s autizmom
- kako prepoznati bol kod djeteta koje je ne može opisati
- što znamo, a što još ne znamo, o vezi crijeva i mozga
- praktične korake koje možete napraviti kod kuće
- dnevnik za praćenje, koji vam pomaže vidjeti obrasce

ŠTO POKAZUJU ISTRAŽIVANJA

Koliko su probavne tegobe česte?

Otprilike polovica djece s autizmom ima barem jednu probavnu tegobu, a najčešći je zatvor.

Pregled istraživanja iz 2023. objedinio je podatke iz više zemalja. Ovako su česte pojedine tegobe kod djece s autizmom:



Izvor: Gan i sur., Frontiers in Pediatrics, 2023. Podaci se temelje na upitnicima koje su ispunjavali roditelji.

4×

veći izgledi za probavne tegobe nego kod druge djece, prema prvoj velikoj meta-analizi (McElhanon i sur., Pediatrics, 2014). Zatvor i proljev bili su više od tri puta češći.

8×

veći izgledi za učestale probavne simptome kod djece od 2 do 5 godina u studiji na 960 djece (Chaidez i sur., 2014). I djeca s drugim razvojnim teškoćama imala su ih više, oko 4,5 puta.

Napomena: ta istraživanja pokazuju povezanost, ne uzrok. Ne znamo još točno zašto su probavne tegobe toliko češće, ali znamo da su stvarne i da zaslužuju pažnju.

PREPOZNAVANJE

Kad dijete ne može reći „boli me“

Mnoga djeca s autizmom ne govore ili teško opisuju što osjećaju. Bol se tada često pokaže kroz ponašanje.

Stručnjaci u tome se slažu. Međunarodni panel liječnika upozorio je u časopisu *Pediatrics* da problematično ponašanje kod osoba s autizmom može biti glavni ili čak jedini znak skrivenog zdravstvenog problema, uključujući probavne tegobe. Liječnica i autorica meta-analize Barbara McElhanon to opisuje ovako: ponekad je jedini znak problema s probavom pojava ili pojačanje samoozljeđivanja, agresije ili razdražljivosti koje se ne mogu drukčije objasniti.

Mogući znakovi da dijete boli trbuh

- pritiskanje trbuha o namještaj ili rub stola
- neobični položaji tijela, savijanje
- škrgutanje zubima, grimase
- buđenje noću, nemiran san
- izbjegavanje toaleta ili zadržavanje stolice
- nagla razdražljivost ili plač
- agresija ili samoozljeđivanje bez jasnog povoda
- odbijanje hrane koju je prije jelo
- pojačano stimuliranje (stimming)
- promjene ponašanja nakon obroka

Savjet: kad se ponašanje naglo promijeni, pitajte se najprije: *boli li ga nešto?* Zapišite kada se promjena pojavila, što je dijete jelo i kakva je bila stolica. Dnevnik na kraju knjižice tome služi.

Isti panel naglasio je i da djeca s autizmom zaslužuju jednako temeljitu obradu probavnih tegoba kao i druga djeca.

VEZA CRIJEVA I MOZGA

Što znamo, a što još ne znamo

Crijeva i mozak stalno razgovaraju: preko živaca, imunosnog sustava i tvari koje stvaraju crijevne bakterije.

Ta veza zove se os crijeva i mozga. Zbog nje se nelagoda u trbuhu odražava na raspoloženje, san i pažnju, a stres i tjeskoba na probavu. Kod djeteta koje je ionako osjetljivo na podražaje, bol ili nadutost mogu biti dodatno opterećenje.

Što pokazuju istraživanja

Australska studija u časopisu *Cell* (2021.) na 247 djece pokazala je da djeca s autizmom češće jedu vrlo ograničen izbor hrane, a da je upravo to povezano s manjom raznolikošću crijevnih bakterija i mekšom, vodenastijom stolicom.

Drugim riječima: prehrana snažno oblikuje crijevnu floru, a raznolikija prehrana jedan je od najvažnijih koraka.

Što se istražuje

U jednom američkom istraživanju 18 djece s autizmom i teškim probavnim tegobama primilo je terapiju prijenosa crijevne mikrobiote. Probavne tegobe znatno su se smanjile, a poboljšanja u ponašanju zadržala su se i dvije godine kasnije.

Rezultati su obećavajući, ali istraživanje je bilo malo i bez kontrolne skupine. Potrebne su veće studije.

Iskreno o dokazima: mnogo toga o vezi crijeva i autizma još se istražuje. Ono što pouzdano znamo jest da dijete kojem je u trbuhu bolje lakše spava, lakše se smiruje i lakše uči.

MALO DUBLJE

Kako crijeva razgovaraju s mozgom

Os crijeva i mozga dvosmjerna je mreža koja povezuje živčani sustav crijeva, autonomni živčani sustav, os stresa (hipotalamus, hipofiza i nadbubrežne žlijezde) i mozak.

Uloga crijevnih bakterija

Crijevne bakterije aktivno sudjeluju u toj komunikaciji. Stvaraju neurotransmitere poput serotonina i GABA-e, utječu na signale koji preko vagusnog živca putuju prema mozgu, reguliraju aktivnost imunosnog sustava i utječu na razinu upale u cijelom tijelu.

Kad je crijevna flora narušena

Istraživanja upalnih bolesti crijeva pokazala su da narušenu crijevnu floru (disbiozu) obilježavaju tri stvari: više štetnih bakterija, manje bakterija koje proizvode butirat i općenito manja raznolikost mikrobioma.

Butirat je kratkolančana masna kiselina koja je važna za zdravlje crijevne sluznice i smirivanje upale u njoj. Disbioza i upala koja iz nje proizlazi opisane su i kod depresije, tjeskobe i poremećaja iz spektra autizma.

Što znamo o GAPS-u

Rad objavljen 2024. u časopisu *Journal of Orthomolecular Medicine* analizirao je osam osoba s upalnim bolestima crijeva koje su provodile GAPS protokol. Svih osam prijavilo je značajno poboljšanje: manje bolova u trbuhu, manje proljeva i manje umora povezanog s bolešću. Rezultati su preliminarni, ali u skladu s biološkom logikom da prehrana može djelovati na os crijeva i mozga.

HRANA I OSJETILA

Kad dijete jede samo nekoliko namirnica

Izbirljivost kod djece s autizmom rijetko je tvrdoglavost. Najčešće je riječ o osjetilima.

Okus, miris, tekstura, boja, pa čak i zvuk hrane pri žvakanju mogu biti neugodni ili preplavljujući. Dijete se zato drži poznatog i sigurnog, a to su često bijeli kruh, tjestenina, keksi ili pomfrit. Takva prehrana je jednolična, siromašna hranjivim tvarima i hrani malo vrsta crijevnih bakterija, što može pridonijeti probavnim tegobama.

Kako postupno širiti jelovnik

- **Mali koraci.** Novu namirnicu ponudite uz poznatu, u maloj količini, bez pritiska da je pojede.
- **Ponavljanje.** Djetetu je ponekad potrebno vidjeti, dodirnuti i pomirisati namirnicu i desetak puta prije nego što je proba.
- **Slično poznatom.** Ako voli hrskavo, probajte hrskavo pečeno povrće. Ako voli glatko, probajte juhu krem ili jogurt.
- **Uključite dijete.** Pranje povrća ili miješanje tijesta smanjuje strah od nove hrane.
- **Mirni obroci.** Manje buke, manje ekrana i predvidljiv raspored olakšavaju jelo.

> **Oprez sa strogim dijetama:** stručni panel upozorava da roditelji ponekad uvode vrlo restriktivne dijete u nadi da će pomoći, a one mogu dovesti do pothranjenosti. Svaku veću promjenu prehrane, posebno kod djeteta koje već jede malo namirnica, uvodite uz stručno vodstvo.

ŠTO MOŽETE NAPRAVITI KOD KUĆE

Šest koraka za mirniji trbuh

1. Vodite dnevnik

Dva do tri tjedna bilježite stolicu, san, hranu i ponašanje. Obrasci koje inače ne bismo primijetili tada postanu vidljivi, a liječniku dajete konkretne podatke.

2. Dovoljno tekućine

Voda tijekom cijelog dana, ponuđena u čaši ili bočici koju dijete voli. Topli temeljac također se računa.

3. Kuhana, nježna hrana

Domaći mesni temeljac, juhe i dobro kuhano povrće lako se probavljaju i ne opterećuju osjetljiv trbuh. Novu namirnicu uvodite jednu po jednu.

4. Fermentirana hrana

Domaći kefir, jogurt ili kiselo povrće, počevši od jedne žličice. Kod djece osjetljive na nove okuse dobro je umiješati ih u poznato jelo.

5. Rutina za toalet

Isto vrijeme svaki dan, najbolje 15–30 minuta nakon obroka. Oslonac za noge pomaže da dijete lakše isprazni crijeva.

6. Kretanje i san

Kretanje potiče rad crijeva. Redovit ritam spavanja i jutarnje dnevno svjetlo pomažu i probavi i ponašanju.

Ne mijenjajte sve odjednom. Uvedite jednu promjenu tjedno i pratite što se događa. Tako ćete znati što djetetu pomaže.

ZA ISPIS

Tjedni dnevnik

Svaki dan upišite tip stolice prema Bristolskoj ljestvici, san, hranu i promjene u ponašanju.

1	2	3	4	5	6	7
tvrde kuglice	kvrgava kobasica	kobasica s pukotinama	glatka, mekana	mekani komadići	kašasta	tekuća

Tipovi 1–2 upućuju na zatvor, 3–4 su uobičajeni, a 6–7 upućuju na proljev.

Dan	Stolica (tip, koliko puta)	Hrana i tekućina	San	Ponašanje, bol, nelagoda
Pon				
Uto				
Sri				
Čet				
Pet				
Sub				
Ned				

IZ MOJE PRAKSE

„Kako su crijeva?“ Pitanje koje se rijetko postavi

Većina obitelji koje dođu k meni već je mnogo toga prošla: terapije, lijekove, promjene u svakodnevici.

Često su čuli da su tegobe „stres“, „navika“ ili nešto s čime se treba naučiti živjeti, a ne nešto što se može riješiti.

Ono što ih obično nitko nije pitao jest: **kako su crijeva?** Ne usput, nego kao ozbiljno kliničko pitanje.

> *Kod dijela djece i odraslih s tjeskobom, depresijom, „maglom u glavi“, kroničnim umorom ili razvojnim teškoćama probavni sustav nije slučajni promatrač. On je dio problema.*

GAPS protokol

GAPS je postupni prehrambeni pristup. Cilj mu je obnoviti narušenu crijevnu sluznicu, uravnotežiti crijevnu floru i time smanjiti upalno i metaboličko opterećenje mozga.

Nije brzo rješenje i nije za svakoga. Ali u mom iskustvu, kod pravog djeteta može pokrenuti ono što ništa drugo nije.

GAPS se uvodi postupno i uz stručno vodstvo.

INTEGRATIVE HEALTH CENTER

Kako vam mogu pomoći

U svom centru gledam dijete kao cjelinu: kako se hrani, kako probavlja, kako spava, kako sluša i kako radi njegov mozak.

GAPS prehrana

Kao certificirana GAPS praktičarka pomažem obiteljima da korak po korak prilagode prehranu djetetu, uz pažnju na njegove osjetilne posebnosti.

qEEG mapiranje mozga

Snimanje električne aktivnosti mozga (iMediSync) pokazuje kako djetetov mozak radi i omogućuje objektivno praćenje promjena. Snimam djecu od 5 godina.

Tomatis® metoda

Program slušne stimulacije koji podržava slušnu obradu, pažnju i komunikaciju. S Tomatis® metodom radim više od 14 godina.

Fotobiomodulacija

Neinvazivna terapija bliskim infracrvenim svjetlom koja podržava energetski metabolizam moždanih stanica.

Besplatne konzultacije od 15 minuta, telefonom ili u centru. Termin možete rezervirati na **www.ihc.hr**.
Integrative Health Center · Martićeva 31A, 4. kat, Zagreb

Izvori

- Gan H. i sur. (2023). Questionnaire-based analysis of autism spectrum disorders and gastrointestinal symptoms in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, 11:1120728.
- McElhanon B. O. i sur. (2014). Gastrointestinal symptoms in autism spectrum disorder: a meta-analysis. Pediatrics, 133(5):872–883.
- Chaidez V., Hansen R. L., Hertz-Picciotto I. (2014). Gastrointestinal problems in children with autism, developmental delays or typical development. Journal of Autism and Developmental Disorders, 44:1117–1127.
- Buie T. i sur. (2010). Evaluation, diagnosis, and treatment of gastrointestinal disorders in individuals with ASDs: a consensus report. Pediatrics, 125(Suppl 1):S1–S18.
- Yap C. X. i sur. (2021). Autism-related dietary preferences mediate autism-gut microbiome associations. Cell, 184(24):5916–5931.
- Campbell-McBride N., Seneff S. i sur. (2024). The GAPS Nutritional Protocol as a dietary treatment for inflammatory bowel disorders: analysis of eight case studies. Journal of Orthomolecular Medicine, 39(2).
- Kang D. W. i sur. (2019). Long-term benefit of Microbiota Transfer Therapy on autism symptoms and gut microbiota. Scientific Reports, 9:5821.

© 2026 Integrative Health Center d.o.o.