

自閉症與過度活躍症

戒吃小麥麩質、牛奶酪蛋白的 GFCF (Gluten-free, Casein-free) 飲食在自閉症兒童的社群中非常流行，原因何在？飲食跟行為及情緒有關嗎？

IgG 排除飲食法及症狀的關係

美國的腦神經學及營養學專家 Dr. Natasha Campbell-McBride，於 1998 年撰寫了《Gut and Psychology Syndrome》（腸道及心理學症候群）一書，整本書的內容都圍繞腸道健康如何影響兒童的健康、情緒及行為。她指出，敏感、哮喘、濕疹、自閉症（Autism）、讀寫困難、專注力不足過動症（又稱過度活躍症，ADHD）等患者群組大多重疊，意指有敏感症的人傾向患有濕疹或哮喘；很多自閉症兒童亦同時有敏感、濕疹、哮喘或讀寫困難。而這些健康問題大多都與腸道的健康有關。

美國著名的兒科專家 Dr. Horvath 曾於醫學雜誌撰文指，自閉症兒童大多會出現結腸炎、十二指腸炎等不尋常的腸道症狀；其後另一份於《分子精神學》的實驗亦發現，因為 IgG 免疫複合物，自閉症兒童的腸道細胞均受不同程度的損壞；美國埃默里大學的 Dr. John White 整合大量醫學研究，發現大部分自閉症和過度活躍症的兒童均受腸漏症影響。這些說法同樣呼應 Dr. Campbell-McBride 的主張。

於最近的十至二十年裡，國外的醫學期刊陸續發表食物敏感與自閉症，甚至精神分裂症的關連性。Dr. John White 亦指出，精神分裂症、自閉症、過度活躍症、產後抑鬱症、腦癱症、抑鬱症及其他自體免疫疾病（如：類風濕性關節炎）病人的尿液含有與未經完全消化小麥麩質及牛奶酪蛋白有關的嗎啡類物質。這些嗎啡類物質在病人體內循血液流動至腦部，干擾腦部部份區域的功能，像鴉片、海洛英等毒品殘害腦部。

《營養神經科學》的一篇文章解釋，正常情況下，食物蛋白質（包括小麥麩質及酪蛋白）會被分解為最小分子氨基酸，然後被腸道吸收。但事實上，我們不一定能完全消化所有食物蛋白質至最小分子。未被完全分解的食物蛋白質被稱為蛋白肽（Peptide），會抑制體內某些酶的功能，包括我們的神經傳導物質、荷爾蒙，以及其他活性成份的代謝。

根據 Dr. Natasha Campbell-McBride 的觀察，當患者沒有戒吃引起問題的食物，大量蛋白肽湧進血液，嚴重影響酶代謝功能，產生異常的神經傳導訊號，活在自己世界裡的自閉症小孩正是其中一個的例子。

這個觀點與 2000 年神經內科醫學期刊的文獻不謀而合：小麥麩質誘使身體產生抗體。而抗體和小腦裡的神經傳導細胞結合後，會令自閉症小孩的行動協調出現異常。

醫學界對自閉症及 ADHD 的病因暫時未有共識。很多特殊兒童教育工作者及家長都曾以食物敏感的思路入手，希望藉此改善小孩的病情。當中很多家長都感受到戒吃致敏食物所帶來的好處，並持續堅持戒吃致敏食物，讓低敏食物成為家庭生活的一部分。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Campbell-McBride, N. (2004). *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D, Dyslexia, A.D.H.D, Depression, Schizophrenia*, Revised and enlarged Ed. UK: Medinform Publishing.

Horvath, K. (1999). Gastrointestinal Abnormalities in Children with Autism. *Journal of Pediatrics*, 135, pp. 559- 563.

Torrente, F., Ashwood, P., Machado, N., and et al. (2002). Small intestinal Enteropathy with Epithelial IgG and Complement Deposition in Children with Regressive Autism. *Molecular Psychiatry*, 7, pp. 375-382.

Vojdani, A., O'Bryan, O., Green, J. A., and et al. (2004). Immune Response to Dietary Proteins, Gladin and Cerebellar Peptides in Children with Autism. *Nutritional Neuroscience*, 7(3), pp. 151-161.

Shaw, W. (2008). *Biological Treatments for Autism and PDD*, 3rd Ed. US.

White, J. (2003). Intestinal Pathophysiology in Autism. *Experimental Biology and Medicine*, 228(6), pp. 639-649.