

Obsah

Úvod 7

Definícia a hlavné prejavy spektra autistických porúch 7

Vstupné poznámky 9

Glutamát a kyselina gamaaminomaslová, „plyn“ a „brzda“ činností mozgu ... 10

Dopamín a sérotonín – ďalší excitačný a inhibičný pár 13

Acetylcholín – dôležitý pre pamäť a učenie 15

N-acetyl aspartát na energiu a funkcie mozgu 16

Oxytocín a arginín-vazopresín, navádzanie sociálnych väzieb 18

Melatonín – regulátor spánkového rytmu 21

Vitamín D nielen pre zdravie kostí 22

Orexínový systém – najmenej chuti do jedla, bdelosť, spánok 23

Endogénne opioidy pri bolesti aj regulácii emócií 25

Tvorba neurotransmiterov – niektoré zovšeobecnenia 30

Výživové doplnky pri poruchách autistického spektra 33

Ako súvisí imunita so spektrom autistických porúch 34

Mikrobióm má významný podiel na telesnom a duševnom zdraví 38

Autizmus možno výživou pozitívne ovplyvniť 41

Hlavné literárne zdroje 42