



Perspektif

PICKY EATER DAN AUTISME

Oleh
NORFAZLIKA ABDUL KARIM






Akademi Pengajian Bahasa,
UiTM Cawangan Negeri Sembilan,
Kampus Kuala Pilah, Pekan Parit Tinggi,
72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan

fazlika345@uitm.edu.my

Editor: Dr Nurhamimah Zainal Abidin

Apabila mencecah usia 6 bulan, ibu dan bapa seharusnya memperkenalkan makanan separa pejal kepada bayi mereka. Ini kerana, seiring dengan usianya, bayi memerlukan khasiat selain daripada susu ibu untuk membantu tumbesaran. Setiap ibu dan bapa pasti teruja apabila bayi mereka sudah mencecah usia 6 bulan kerana ia merupakan satu perubahan yang besar dalam kehidupan seorang bayi. Apabila si manja sudah boleh mengambil makanan separa pejal, semestinya ibulah orang yang paling sibuk untuk menyediakan pilihan menu serta jadual pemakanan bagi bayi mereka.

Mengimbau kembali kenangan ketika anak bongsu saya berusia 6 bulan, saya gemar menyediakan makanan bayi yang dimasak sendiri dengan menggunakan bahan-bahan yang segar. Sayur-sayuran dan buah-buahan organik adalah pilihan yang terbaik kerana terhindar daripada risiko pencemaran. Puri buah-buahan adalah di antara pilihan menu yang sering saya sediakan untuk anak saya selain daripada puri sayur-sayuran dan bubur. Pada mulanya, anak saya menerima segala jenis makanan separa pejal yang diperkenalkan kepadanya sehingga dia berusia 1 tahun setengah.

Namun, lama-kelamaan, saya menyedari bahawa anak saya sudah mula menolak puri, bubur nasi serta makanan bertekstur lembut, melekit dan berair, dan lebih cenderung untuk mengambil makanan pejal bertekstur rangup dan garing seperti biskut, keropok ikan, ayam goreng dan lain-lain. Rupa-rupanya, tanpa saya sedari, anak saya telah menunjukkan tanda amaran (*red flags*) gangguan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Ini kerana gangguan ASD dan kecenderungan memilih makanan adalah saling berkait. Ramai kanak-kanak ASD mempunyai masalah kesihatan yang menyebabkan hipersensitiviti terhadap bunyi, bau dan tekstur makanan yang tertentu. Kanak-kanak ASD juga selalunya mempunyai sifat dan tingkah laku yang menjadikan pemakanan sebagai satu cabaran. Ini mungkin disebabkan oleh peraturan tegar tentang cara makanan disusun di atas pinggan mereka atau kesukaran untuk menerima perubahan dimana mereka tidak terbuka

untuk mencuba menu yang baru. Setelah anak saya didiagnose dan disahkan mengalami gangguan ASD tahap ringan, saya telah berjumpa dengan pakar perkembangan kanak-kanak (*child development specialist*) dan ahli terapi carakerja (*occupational therapist*) untuk mendapatkan nasihat mengenai isu pemakanan anak.

Ini supaya saya dapat menyediakan makanan yang lebih sihat dan pelbagai serta dapat menguruskan terlebih dahulu sebarang masalah kesihatan yang mungkin menjejaskan pilihan atau selera makannya. Melalui perjumpaan bersama dengan pakar perkembangan kanak-kanak dan ahli terapi carakerja, dapat saya simpulkan 3 perkara asas utama dalam menangani isu pemakanan kanak-kanak ASD.

“Pertamanya, jangan memaksa kanak-kanak ASD mengambil makanan yang tidak disukai seperti nasi!”

Ini kerana ibu dan bapa mungkin tidak mengetahui bahawa kanak-kanak ASD menghadapi peningkatan risiko beberapa masalah perubahan yang menjejaskan penghadaman. Keadaan ini boleh menyebabkan makan menjadi tidak menyenangkan atau menyakitkan serta menjejaskan selera makan dan minat mereka terhadap makanan. Rujukan kepada pakar gastroenterologi pediatrik boleh membantu ibu dan bapa untuk mengetahui sama ada masalah perubahan memainkan peranan dalam pemilihan makanan anak atau keengganan mereka untuk makan. Ia mungkin bukan satu-satunya faktor, tetapi merawatnya akan membantu. Keduanya, peka terhadap kekuatan oral motor kanak-kanak ASD.

“Oral motor yang diperlukan untuk menggigit, menjilat, menghisap, mengunyah dan menelan selalunya lemah dan kurang berkembang bagi kanak-kanak ASD.”

Akibatnya, mereka mungkin merasa sukar untuk menguruskan makanan tertentu, terutamanya yang memerlukan kekerapan mengunyah seperti daging. Di antara tanda-tanda yang boleh dikenal pasti termasuklah mereka mengambil masa yang lama untuk menghabiskan makanan, tersedak dengan kerap semasa makan, membiarkan makanan keluar dari mulut mereka dan kecenderungan meludahkan makanan.

Jika keadaan ini berterusan, bawalah mereka untuk berjumpa dengan ahli terapi carakerja untuk mendapatkan latihan terapi oral motor dan doktor gigi pediatrik untuk pemeriksaan pergigian yang teliti serta mendapatkan rawatan bagi masalah lain yang boleh mengganggu selera makan seperti kaviti, kepekaan gigi atau jangkitan di dalam mulut. Buah-buahan dan sayur-sayuran pastinya kaya dengan vitamin serta mineral dalam menu pemakanan mereka seharian. Di antara kaedah yang telah saya gunakan bagi penyediaan makanan anak saya adalah dengan memotong sayur-sayuran hijau atau apa jua jenis sayur-sayuran dalam saiz yang kecil sebelum dimasak terutamanya dalam masakan sup.

“Akhir sekali, jangan hanya memberi anak makanan yang mereka sukai tanpa menitikberatkan penyediaan makanan yang berkhasiat.”

Bagi saya, apa yang lebih utama adalah anak saya mendapat khasiat sayur-sayuran walaupun makan dalam saiz yang kecil atau hancur. Saya dapati sayur-sayuran seperti lobak, kentang dan kubis adalah lebih mudah diterima oleh anak saya berbanding sayur-sayuran hijau kerana rasanya yang pahit. Walaupun sayur-sayuran hijau adalah pilihan yang terbaik, janganlah membebankan kanak-kanak ASD dengan rasa yang tidak mereka gemari. Apa yang lebih penting adalah masih terdapat keseimbangan nutrisi dalam diet harian mereka.



Gambar 1. Penulis (kiri) bersama anak bongsu beliau

Tidak dapat dinafikan bahawa untuk memastikan kanak-kanak ASD mengambil diet yang sihat dan pelbagai adalah sangat mencabar. Anak saya masih memilih makanan pada usianya mencecah 6 tahun. Namun, kecenderungannya untuk mencuba makanan yang baru dan lebih berkhasiat semakin meningkat. Tuntasnya, kunci untuk menjaga, membesarkan dan mendidik anak ASD adalah melalui usaha yang berterusan dan tahap kesabaran yang tinggi terutamanya dalam meningkatkan pengambilan nutrisi, mengukuhkan imuniti serta mengawal simptom autisme anak ASD. *Slowly, but surely* Insya-Allah...