Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF)
Journal of Ahmet Kelesoglu Education Faculty (JAKEF)
Cilt.1; Sayı.1; 2019
E-ISSN:2687-1750

GAPS Diyetinin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireyler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi[1]

Yahya ÇIKILI
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, ycikili@hotmail.com

Serdal DENİZ
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, serdaldeniz1@gmail.com

Büşra ÇAKAL
Öğretmen, Artvin MEM, busracakal36@gmail.com

Makale Bilgileri

Makale Geçmişi
Geliş:24.04.2019
Kabul:17.05.2019
Yayın:25.06.2019

Anahtar Kelimeler:

GAPS Diyeti, Otizm, Spektrum Bozukluğu, Diyet, Aileler, Bağırsak ve Psikoloji Sendromu,

ÖZET

Sosyal becerilerde yetersizlik, dil gelişiminde anormallik ve takıntılı-yineleyici davranışlarla kendini gösteren ve nöro-gelişimsel bir bozukluk olan Otizm Spectrum Bozukluğunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru her bir çocuk da farklılık gösterebilmektedir. Nedeni henüz tam olarak belirlenemeyen OSB'nun tedavisi için birçok uygulamaların yapıldığı görülmektedir. Bu uygulamalardan biri de GAPS diyetidir (Gut and Psychology Syndrome). GAPS diyetinin OSB olan bireyler üzerindeki etkisine ilişkin aile görüşlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma da veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen 'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu' aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada OSB olan çocuğuna GAPS diyetini uygulayan 15 aile ile görüşmeler yapılmıştır. Veriler Betimsel Analiz Tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, aileler GAPS diyetini uygularken çocuğun kabullenmemesi, ürünleri temin etmede yaşanan güçlükler maddi güçlükler, hazırlama sürecinin güçlükleri ve kısıtlı yemek çeşidi olmasından dolayı zorlandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca ailelerin GAPS diyeti sonucunda OSB olan çocuklarının konuşmalarında artış, algıların açılması, kabızlığın geçmesi, takıntılı davranışlarda azalma, öfke nöbetlerde azalma ve göz temasında artış sağladığı ve diğer ailelere kullanmaları için tavsiye ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

[1] Bu çalışma, 2018 III. INES Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Analysis Of The Effect Of GAPS Diet On Individuals With Autism Spectrum Disorder

Article Info

Article History
Received:24.04.2019
Accepted:17.05.2019
Publishe:25.06.2019

Keywords:

GAPS Diet,
Autism Spectrum Disorder,
Diet,
Parents,
Gut and Psychology Syndrome

ABSTRACT

The levels of autism spectrum disorder which causes impairments in social interaction and communication, and repeater behaviours differ from each child, which is thought to be neurodevelopmental disorders. It is known that the idea which many implementations and one-cure methods were used for the cure of autism spectrum disorder whose reason cannot yet be determined has come forward. However, as well as these implementations it is known that some implementations and researches related to diet were also used. One of the implementations is GAPS Diet (Gut and Psychology Syndrome). Data in this research - aims to analyse parent ideas concerning the effect of GAPS Diet on individuals with autism spectrum disorder- were created by means of "Semi-Structured Interview Form". In this research, there are interviews with fifteen parents who accepted to participate in the research voluntarily, applying GAPS Diet to their children with autism spectrum disorder. These data were analysed by means of "Descriptive Analysis Method". In the result from this research, the parents stated that they had difficulty in not accepting this condition of their children, purchasing the products, financial situation, the process of preparing diet and kinds of restricted foods while applying GAPS Diet. Also, they explained that at the end of GAPS Diet, their children with autism spectrum disorder made progress in their abilities to communication and eye-contact, their problems about constipation decreased, and also their tantrums increased.

GİRİŞ

İlk kez 1943 yılında sosyal beceriler ve dil gelişiminde yetersizlik ve takıntılı davranışları (Eikeseth, Smith, Jahr ve Eldevik, 2007) olan çocuklar için 'infantil otizm' terimi kullanan Leo Kanner'dan bu yana Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı alan kişilerin sayısında hızlı bir artış görülmektedir (Kaymak, 2016: 164; Şahbaz, 2017: 102). Bu artışın nedeni tanılama ve değerlendirmedeki gelişmelere bağlanabileceği gibi artışın nedeninin de henüz tam olarak açıklanamadığı görülmektedir (Özbey, 2005: 20; Şahbaz, 2017; 103). Genel olarak OSB'li bireylerde göz kontağı kuramama, yalnızlığı yeğleme, başkalarına ilgisizlik, karşısındakinin duygularını anlayamama, akranları ile etkileşimde bulunmama gibi sosyal becerilerde yetersizliklerinin yanında dil gelişiminde gecikme, ekolali şeklinde konuşma, karşılıklı konuşma becerilerinde yetersizlik ve zamirleri yerinde kullanamama gibi iletişim becerilerinde sorunlar yaşamalarının yanı sıra eşyalara karşı aşırı bağlılık, çeşitli el hareketleri, ayak uçlarında yürüme, sallanma, dönme, nesnelere karşı takıntılar, nesneleri amaçsız döndürme gibi yineleyici-takıntılı davranışlar görülebilmektedir (Kodak, ve Piazza, 2008; Kırcaali-İftar, 2014: 30:)

Nedeni tam olarak belirlenememiş olan OSB ile ilgili çalışmaların farklı disiplin alanları tarafından yoğun olarak sürdüğü bilinmektedir. Ancak günümüze kadar OSB'nin tedavisinin bulunamadığı, tek tedavinin eğitim olduğu görüşü benimsenmektedir. Alanda çalışan uzmanların OSB'li bireylerin yoğun özel eğitim alması gerektiği hususunda ortak görüş sahibi oldukları bilinmektedir. OSB olan bireylerle ilgili eğitim uygulamalarına ağırlık verilmesinin yanında diyet uygulamalarına yer verildiği de görülmektedir. McCandless'a (2004) göre, çoğu OSB olan çocuklarda glüten veya kazein sindirme problemi görülmektedir (Aktaran: Özkardeşler Şallı, 2007: 51). Bu nedenden dolayı, OSB olan bireylerin tedavi edilmesi amacıyla ailelerin sıklıkla başvurdukları yöntemlerden biri de glüten-kazein diyeti

uygulamalarıdır (Bilgiç ve Cöngeloğlu, 2009). Glüten buğday, arpa ve yulaf gibi tahıllar ve bunlardan oluşan yiyeceklerde bulunurken kazein ise, süt ve süt ürünlerinde bulunmaktadır. OSB'li bireylerin bağırsaklarının aşırı geçirgenliği (Kaluzna-Czaplınska, Socha, ve Rynkowskı, 2011) nedeniyle bu proteinleri sindiremediği bu durumun ise, beyinde sinirsel uyarım etkisi yaptığı varsayılmaktadır (Kurt, 2014: 109). Bunu destekleyen ancak yeterli bulmayan diyet uygulamalarından biri de GAPS'dır.

GAPS; bağırsak ve psikoloji sendromu (Gut and Psychology Syndrome) için doğal tedavi yöntemidir (Campbell-McBride, 2010). Biyoloji ve beslenme uzmanı olan Natasha Campbell-McBride oğluna "otizm" tanısı konulmasından sonra araştırmalar yapmaya başlamış ve GAPS tedavi yöntemini geliştirmiştir. Bu tedavi yönteminde bağırsakları temizlemeyi amaçlayan Campbell-McBride, problemli davranış, öfke nöbetleri, yeme bozuklukları gibi otizmli çocuklarda birden fazla problemi çözmeyi amaçlamıştır. Dr. Campbell-McBride,'in üç yaşındaki oğluna bu diyeti uyguladıktan sonra olumlu sonuçlar alması üzerine bu çalışmayı kliniğinde 10.000 otizmli çocuk üzerinde uygulamış ve olumlu sonuçlar almıştır. Campbell-McBride'e (2010) göre, OSB'li olan çocukların neredeyse tamamı yemek konusunda seçici ve son derece sınırlı yiyeceklerden oluşan beslenme rutinlerine sahiptirler. Çoğu gıdayı reddedip genellikle kahvaltılık gevrek, pasta, bisküvi, cips, muz, şeker, ekmek, pirinç gibi nişastalı ve şekerli yiyecekleri tercih ederler. OSB olan çocuklar genellikle ishal ve kabızlık sorunları yaşarlar ve dışkılarında sindirilmemiş yiyecekler net bir şekilde görülebilir. Dışkılarındaki farklılıklar aileler ve hekimler tarafından rahatlıkla fark edilmektedir. Bunların yanı sıra şişkinlik ve gaz sorunları da eşlik etmektedir. Birçok OSB olan çocuk gece yarısı çığlık atarak uyanmakta ve anne babalar sorunun ne olduğunu dahi anlamamaktadır. Çocuk gazın bir kısmından kurtulduğunda ya da gaz bağırsakta yer değiştirdiğinde sancı da geçici olarak kayboluyor. Bu bilgiler, OSB olan çocukların sindirim problemi olduğuna işaret etmekte ve bütün bunları yaşamayan yani sindirim sistemi bozuk olmayan bir OSB olan çocuk yoktur (Aktaran: Erdener, 2019: 10).

Campbell-McBride'a (2010) göre, en yoğun mikrop kolonisi sindirim sisteminde yaşar. Sağlıklı bir yetişkin bireyin bağırsaklarında yaklaşık olarak 1,5-2 kg bakteri (Campbell-McBride, 2008) bulunur ve bunların arasında faydalı ve zararlı olanları vardır. Her gün vücuda alınan mikro organizmalar, kimyasallı ve toksik yiyeceklerden bizleri sindirim yolu boyunca kaplanmış olan bakteri tabakası korumaktadır. Bizleri koruyan bakteri tabakasının zarar görmesi durumunda ise korumasız kalırız. OSB olan bireylerin bağırsak floralarının sağlıklı olmadığı ve bağırsakta emilemeyen maddeler beyne kan yoluyla giderek beyinde toksinlenmeye neden olmaktadır. Bu toksinlemelerden sonra problemli davranışlar, otizmdeki klasik belirtiler ve nörolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır. GAPS'lı bireylerde amaç bu toksinlenmeyi önlemek ve bağırsak florasını tamir edip GAPS'lı bireylerin sağlıklı bağırsaklara kavuşmasını sağlamaktır. GAPS'lı bireyler yüksek oranda toksik bireylerdir. Bu toksinler sindirim sisteminden dolayı oluşur ve bu yüzden tedavi için kişinin sindirim sistemine odaklanılmalıdır (Aktaran: Erdener, 2019: 15).

Gaps diyetinde amaç, kişiyi toksinlerden arındırmak ve beynin üzerindeki toksik sis yapısını kaldırarak beyni doğru ve düzgün çalışmasını sağlamaktır. Bunun için birinci olarak, sindirim yolunu temizleyerek iyileştirmek ikincisi ise, hastanın vücudundaki farklı dokularda bulunana toksinleri temizlemektir. Üç ana bölümden oluşan GAPS Diyeti: Giriş Diyeti, Tam GAPS Diyeti ve GAPS Diyetinden Çıkış aşamalarından oluşmaktadır. 6 aşamadan oluşan giriş diyetinde psikolojik ve fizyolojik hastalık semptomları giriş diyetinin ilk aşamalarında ortadan kalkmaya başlar. Giriş Diyeti, bağırsak astarı için faydalı bol miktarda besleyici maddeler içeren amino asitler, jelatin, glikozaminler, yağlar, vitaminler, mineraller, vb. yani bağırsak astarını meydana getiren tüm maddelerden oluşur. Diyette bir sonraki aşamaya geçmek için ağrının veya ishalin dinmesini beklemek gerekir. Bazı gıdaları diyete, hastanın hassasiyetine göre bu programda belirtilenden daha sonra eklemeniz gerekebilir. Giriş Diyetinden ve hastanızın başlıca sindirim sorunları giderildikten sonra Tam GAPS Diyetine geçilir. Tam GAPS Diyetinde bağırsak florası tamamen dengelenir ve psikolojik, fizyolojik semptomlar tamamen ortadan kalkar. Tam GAPS Diyeti yaklaşık iki yıl boyunca uygulanır. GAPS Diyetinden çıkışta ise, bağırsak florası, duvarı ve epitel dokusu tamamen iyileşmiş durumda olur ve GAPS diyetinden çıkılır. GAPS diyetinde izin verilmeyen yiyeceklere başlamak için hastanızın sindiriminin en az altı ay boyunca normal olarak çalışması gerekir (Campbell-McBride, 2010: Aktaran: Erdener, 2019).

Tipik gelişen çocuklara göre çok yüksek oranlarda beslenme sorunu yaşayan (Kodak, ve Piazza, 2008; Taşyürek, 2017) OSB olan çocuklarda, alan yazında beslenme ve diyet üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, Özeren'e (2013) göre gluten ve kazein diyetlerinin birinin ya da her ikisinin de uygulandığı diyetler dâhil olmak üzere otizmli çocuklar için bu ve benzeri diyet uygulamaları yüksek oranlarda olduğu, OSB olan çocuklarda tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) uygulamalarının kullanım sıklığı, ailelerin bu uygulamalar hakkındaki tutum ve inançları ile bu uygulamaların aile bütçesine olan ekonomik yükünü inceleyen Bilgiç ve diğerleri, (2013) 172 kişilik örneklemin %56'sının TAT uygulamalarını kullandıklarını saptamışlardır. Bilgiç ve diğerlerine (2013) göre 97 ebeveynin (% 56) çocukları için en sık kullandıkları uygulamalar arasında dua, gıda takviyeleri, diyet (glutensiz, kazeinsiz, buğday içermeyen veya şekersiz diyetler) ve vitamin takviyeleri bulunmaktadır. OSB olan çocukların, besin ögesi alım durumunu belirlemeyi, sıkça tüketilen veya hiç tüketilmeyen besinleri ortaya koymayı amaçlayan Batu, (2018) 7-15 yaş arası OSB tanısı almış elli çocukla gerçekleştirdiği araştırmasında, OSB'li çocuklarda besin ve içecek seçiciliğinin yoğun olduğunu ve beslenme yetersizliği açısından risk altında olduklarını belirlemiştir. OSB olan çocukların beslenme ile ilgili durumlarının belirlenmesini ve bu konuda çözüm önerileri geliştirmeyi amaçlayan İlik ve Sayın, (2018) otuz ebeveynin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında OSB olan çocukların en temel beslenme sorunlarının gıda seçiciliği ile hızlı yeme alışkanlığı olduğu ve ailelerin beslenme konusunda yardıma ihtiyaç duyduklarını saptamışlardır. Önal ve Uçar, (2017) OSB'li bireylerde uygulanan kanıta dayalı beslenme yaklaşımlarının özelliklerini incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında OSB'nu tedavi edebilecek belirli bir diyet müdahalesinin olmadığını ancak bazı diyet uygulamalarının ve takviyelerin OSB'li bireylerde olumlu davranış değişiklikleri sağladığı, otizm belirtilerini hafiflettiği şeker, katkı maddeleri, sindirilmesi zor nişasta içerikli yiyeceklerin ve çocuklarda alerjik reaaksiyon yaratan gıdaların ise ağırlaştırdığı sonuçlarına varmışlardır.

İncelemeler sonucunda OSB olan çocuğa sahip ailelerin GAPS diyeti ile ilgili görüşlerini belirlemeye dönük araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı böyle bir çalışmanın yapılması OSB olan bireyler, aileleri ve alan yazın açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Amaç

Araştırmanın amacı, OSB olan çocuğa sahip ailelerin GAPS diyeti uygulamaları ile ilgili görüşlerini belirlemektir.

Alt Amaçlar

1. GAPS diyetini hazırlama–uygulama aşamasında ailelerin yaşadığı güçlükleri belirlemek.

2. GAPS diyetinin maliyeti hakkında ailelerin görüşlerini belirlemek.

3. GAPS diyetinin OSB olan çocuk üzerindeki olumlu etkileri konusunda ailelerin görüşlerini belirlemek.

4. GAPS diyetinin OSB olan çocuk üzerindeki olumsuz etkileri konusunda ailelerin görüşlerini belirlemek.

5. GAPS diyeti uygulamalarını diğer OSB olan çocuğa sahip ailelere tavsiye etme ile ilgili ailelerin görüşlerini belirlemek.

YÖNTEM

Bu araştırma, OSB olan çocuğa sahip ailelerin GAPS diyeti uygulamaları ile ilgili görüşlerini belirlemeye dönük nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma, insanların kendi sırlarını çözmeyi ve insanın kendi yaşantılarıyla biçimlendirdiği toplumsal sistemindeki derinlikleri keşfetmek için geliştirilmiş bilgiye ulaşma yollarından birisidir (Özdemir, 2011). Nitel araştırmalar, psikolojik ölçümler ve sosyal olaylara ilişkin olguları incelerken derinlemesine bilgi sağlar (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012: 234).

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 2-10 yaş aralığında OSB olan çocuğa sahip GAPS diyetini uygulayan, 15 gönüllü aile oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ailelere ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Ailelerin Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler		f	%
Ebeveyn	Anne	12	80
	Baba	3	20
Yaş	20-29	3	20
	30-39	10	67
	40-49	2	13
Eğitim Durumu	İlkokul	2	13
	Ortaokul	1	7
	Lise	5	33
	Önlisans	2	13
	Lisans	5	33
Ekonomik Düzey	Düşük	3	20
	Orta	11	73
	Yüksek	1	7
Toplam		**15**	**100**

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler, nitel araştırmalarda kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme ile araştırmacılar tarafından hazırlanan sorularla kişilerin bir konu üzerinde duygu ve düşünceleri alınır (Sönmez ve Alacapınar, 2011: 108). Yarı Yapılandırılmış Görüşme formu soruları araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Görüşme formu, OSB, OSB olan çocuğa sahip aileleri, diyet uygulamaları ile ilgili alan yazın taraması ve GAPS diyeti uygulayan ailelerle görüşme yapılarak hazırlanmıştır. Yapılan tarama sonucunda soru havuzu oluşturulmuş ve sorularla ilgili alanda üç uzmanın görüşü alınmıştır. Hazırlanan görüşme formu ile ilgili üç aile ile pilot uygulama yapılmış ve aşağıda belirtilen sorular belirlenmiştir.

Sorular

1- GAPS Diyeti ile ilgili bilgilerden nasıl haberdar oldunuz?

2- Çocuğunuz kaç yaşındayken GAPS Diyetini uygulamaya başladınız?

3- GAPS Diyetini kaç yılda uygulayıp bitirdiniz?

4- GAPS Diyetinde kullanılan malzemeleri temin etmede herhangi bir zorluk yaşadınız mı?

5- GAPS Diyetini hazırlama aşamasında herhangi bir zorluk yaşadınız mı? Yaşadıysanız bunlar nelerdir?

6- GAPS Diyetinin maliyeti hakkında neler söyleyebilirsiniz?

7- GAPS Diyetini uygulamada karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

8- GAPS Diyetinin çocuğunuz üzerindeki olumlu etkileri nelerdir?

9- GAPS Diyetinin çocuğunuz üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?

10- GAPS Diyetini diğer ailelere tavsiye eder misiniz?

11- GAPS Diyeti ile ilgili söylemek istedikleriniz nelerdir?

Verilerin toplanması

'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu' geliştirildikten sonra OSB olan çocuklarına GAPS diyetini uygulayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 15 aile ile yüz yüze ve internet aracılığıyla görüşmeler yapılmıştır. Ailelere görüşme yapılmadan önce ön bir görüşme yapılmış ve görüşme konusu hakkında kısa bir bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediğini belirten ailelerle yapılan görüşmeler ortalama yirmi beş dakika sürmüştür. Görüşmeler esnasında ailelerin sorulara verdiği cevaplar değişiklik yapılmadan görüşme formlarına kayıt edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşe formu ile elde edilen veriler, nitel araştırmalarda kullanılan betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Betimsel analizde, farklı kişilerin aynı soru hakkındaki görüşleri analiz edilir. Verilerin olduğu gibi anlatıldığı, betimlendiği analiz türüdür (Sönmez ve Alacapınar, 2011: 158). Betimsel analiz yöntemi ile veriler sınıflandırılmış ve özetlenmesiyle sonuçlara ulaşılmıştır. Yarı Yapılandırılmış Görüşme formlarından elde edilen veriler soru sırasına göre yazıya aktarılarak araştırmacılar tarafından ayrı ayrı analiz edilmiştir. Verilerin analizinde araştırmacılar arası güvenirliği sağlamak için Miles ve Huberman'ın (1994) önerdiği Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)*100 formülü kullanılmış ve güvenirlik %82 olarak bulunuştur.

BULGULAR

Bu bölümünde, araştırma verilerinden elde edilen bilgiler yüzde ve frekanslarla tablolar halinde sunulmuştur.

OSB olan çocuğa sahip ve GAPS diyeti uygulayan ailelerin, GAPS diyeti hazırlama ve uygulama aşamasında karşılaştıkları güçlüklerle ilgili görüşleri tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. GAPS Diyetini Hazırlama ve Uygulama Aşamasında Yaşanılan Güçlükler

Güçlükler	**f**	**%**
Çocuğun kabullenmemesi	5	33
Ürünleri temin etmede yaşanan güçlükler	4	27
Maddi güçlükler	3	20
Hazırlama sürecinin güçlükleri	1	7
Kısıtlı yemek çeşidi	1	7
Sorun yaşamadım	1	7
Toplam	**15**	**100**

Tablo 2 incelendiğinde; GAPS diyeti hazırlama ve uygulama aşamasında OSB olan çocuğa sahip ve GAPS diyeti uygulayan ailelerin 5'i (%33) çocuğun diyeti kabullenemediğini, 4'ü (%27) ürünleri temin etmede güçlükler yaşadığını, 3'ü (%20) ürünleri temin etmede maddi güçlükler yaşadığını, 1'i (%7) hazırlama sürecinin güç olduğunu, 1'i (%7) kısıtlı yemek çeşidinin olduğunu, 1'i ise (%7) hazırlama ve uygulama aşamasında herhangi bir zorluk yaşamadı yönünde görüş belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan ailelerin GAPS diyetinin maliyeti ile ilgili görüşlerine yönelik düşünceleri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Ailelerin GAPS Diyetinin Maliyeti Hakkındaki Düşünceleri

Maliyeti	**f**	**%**
Uygun	1	7
Pahalı	14	93
Toplam	**15**	**100**

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılanlardan 1 kişi (%7) diyetin maliyetinin uygun olduğunu, 14 kişi (%93) ise diyetin maliyetinin pahalı olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan aileler GAPS Diyetinin olumlu etkileri ile ilgili birçok görüşler ifade etmişlerdir. Tablo 4'de ailelerin bu görüşlerine yer verilmiştir.

Tablo 4. GAPS Diyetinin OSB Olan Çocuk Üzerindeki Olumlu Etkileri

Olumlu Etkiler	**f**	**%**
Konuşmadaki artış	5	20
Algıların açılması	5	20
Kabızlığın geçmesi	4	16
Takıntılı davranışlarda azalma	3	12
Öfke nöbetlerde azalama	3	12
Göz temasında artış	2	8
Gaz sancılarının azalması	1	4
Uykunun düzene girmesi	1	4
Otizm belirtilerinin tamamen kaybolması	1	4
Toplam	**15**	**100**

Tablo 4'de görüldüğü üzere diyetin olumlu etkileri incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerden 5 kişi (%20) konuşmada artışın olduğunu, 5 kişi (%20) algıda açılma olduğunu, 4 kişi (%16) kabızlığın geçtiğini 3 kişi (%12) takıntılı davranışlarda azalma olduğunu, 3 kişi (%12) öfke nöbetlerinde azalma olduğunu, 2 kişi (%8) göz temasında artış olduğunu belirtmiştir.

GAPS Diyetinin olumsuz etkileri hakkında görüşleri alınan ailelerin bu konudaki görüşlerine Tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 5. GAPS Diyetinin OSB Olan Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Olumsuz Etkiler	**f**	**%**
Olumsuzluk yaşamadım	11	73
Vücudun alışma süresi	3	20
Diyete giriş aşamasında yaşanan öfke nöbeti	1	7
Toplam	**15**	**100**

Tablo 5'de görüldüğünde üzere diyetin olumsuz etkileri incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerden 1 kişi (%7) diyetin giriş aşamasında yaşanan öfke nöbetinin olduğunu, 3 kişi (%20) vücudunun alışma süresinin olduğunu, 11 kişi ise (%73) olumsuzluklar yaşanmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan ailelere yöneltilen sorulardan biri ise GAPS Diyetini, OSB olan çocuklarına kullanan ailelerin bu diyeti diğer ailelere tavsiye edip etmedikleriydi. Ailelerin bu konudaki görüşleri ise Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 6. Ailelerin GAPS Diyetini Diğer Ailelere Tavsiye Etme Durumları

Tavsiye Edilme Durumu	**f**	**%**
Tavsiye Ediyorum	15	100
Tavsiye Etmiyorum	0	0
Toplam	**15**	**100**

Tablo 6'da diyet tedavi yönteminin diğer ailelere tavsiye edilmesi incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerin tamamı, 15 (%100) GAPS Diyetini diğer ailelere tavsiye ettiği görülmektedir.

Araştırmada, ailelerden GAPS Diyeti ile ilgili diğer görüşlerine yönelik görüşleri istenmiş ve ailelerden elde edilen verilere Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Ailelerin GAPS Diyeti ile İlgili Diğer Görüşleri

Diğer Görüşler	f	%
GAPS diyetinin ülke genelinde bilinmesine yönelik çalışmalar yapılması	5	33
Diyetle ilgili kitabın okunması gerekliliği	4	27
Doktor kontrolünde yapılmasının önemi	3	20
GAPS diyeti ile ilgili ailelerin ilgilerinin ve bilgi kaynaklarının artması gerekliliği	3	20
Toplam	**15**	**100**

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerin 5'i (%33) GAPS Diyetinin ülke genelinde tanınmasına yönelik çalışmaların yapılması, 4'ü (%27) GAPS Diyeti ile ilgili kitabın okunması, 3'ü (%20) doktor kontrolünde yapılması ve 3'ü de (%20) ailelerin ilgilerinin ve bilgi kaynaklarının artması gerekliliği konusunda görüş belirtmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

OSB olan çocuğa sahip ailelerin GAPS diyeti uygulamaları ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan araştırma kullanılan veri toplama araçlardan elde edilen sonuçlardan birisi; araştırmaya katılan ailelerin diyette bulunan malzemeleri temin etmede güçlük yaşadıkları, diyet hazırlama aşamasının uzun olduğu, diyet uygulamaların ilk başlandığında çocuklarının direnci ile karşılaştıkları, kısıtlı yiyecek çeşidinin olması ve diyet maliyetinin yüksek olması yönündedir. İkinci sonuç, araştırmaya katılan ailelerin GAPS diyetinin OSB olan bireyler üzerinde olumlu etkisi olduğu yönünde görüş sahibi olmalarıdır. Olumlu etkiler arasında ise konuşma becerilerinde kelime hazinelerindeki artış, algıların açılması, takıntılı davranışlarda azalma, kabızlığın azalması, öfke nöbetlerinin azalması, göz temasında artışlar olduğu yönündedir. Bunun yanında GAPS diyeti uygulayan aileler, OSB olan çocuğa sahip ailelere uzman kontrolünde bu diyeti uygulamaları önerdiklerini belirtmişlerdir.

GAPS diyetinin OSB olan bireyler üzerindeki etkisini aile görüşleri açısından incelemek amacıyla yapılan bu araştırmanın, alanda bu konu üzerinde çalışmaların yapılmaması ve OSB olan çocuklara sahip aileler ve OSB alanında çalışanlara bilgi vermesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Çeşitli alan ve düzeylerde beslenme problemi olan OSB'li bireylerle ilgili beslenme ve diyet üzerine birçok araştırma bulunmaktadır (Kodak, ve Piazza, 2008; Özeren, 2013; Bilgiç ve diğerleri, 2013; Önal ve Uçar, 2017; Taşyürek, 2017; Batu, 2018; İlik ve Sayın, 2018). Bu araştırmanın sonuçları, Diyet uygulamalarının OSB'li çocuklarda olumlu davranış değişikliklerine yol açtığı ve otizm belirtilerini azalttığı (Önal ve Uçar, 2017), OSB'li çocukların beslenme problemlerinin yoğun olduğu ve özellikle gıda seçiciliklerinden dolayı ailelerinin güçlük yaşamaları (İlik ve Sayın, 2018) araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Diyet uygulamaları ile OSB bozukluğu olan çocukların beslenmelerine dikkat edilmesi genellikle olumlu sonuçlar bırakabilir. Ancak diyet tedavilerinin tek başına yeterli olmadığı bunun yanında özel eğitim, okul-aile iş birliğinin olması ve diyete devam eden OSB olan çocuklar için bütün toplumun bilinçli ve ortak hareket etmesinin olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

GAPS Diyeti ile ilgili açıklayıcı bilgilere yönelik yayınlar yapılması, GAPS Diyeti ile ilgili daha geniş örneklemler ile OSB olan çocuklar üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla deneysel çalışmalar yapılması ve GAPS Diyetinin uygulandığı OSB'li çocuklardaki etkilerinin incelendiği boylamsal çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Batu, Z. (2018). Nutrition in Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Scientific and Technological Research, 4 (*3), 87-92.

Bilgiç, A. ve Cöngeloğlu, A. (2009). Otizm Spektrum Bozukluklarında Biyolojik Temelli Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 16* (3), 153-164.

Bilgiç, A., Cöngöloğlu, A., Hergüner, S., Türkoğlu, S., Bahalı, K., Gürkan, K., Durukan, İ. ve Türkbay, T. (2013). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları: Çok Merkezli Bir Çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi,* 50, 237-243.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi.

Campbell-McBride, N. (2008). Gut and psychology syndrome. *Journal of Orthomolecular Medicine, 23* (2), 90-94.

Campbell-McBride, N. (2010). *Gut and psychology syndrome. Natural treatment for. Cambridge, UK: Medinform Puplishing.*

Campbell-McBride, N. (2014). *GAPS Bağırsak v Psikoloji Sendromu,* (Çeviren: Erdener, İ. 2019). İstanbul: Adalin Yayıncılık

DSM-V (2013). *Diagnostical and statistical manual of mental disorders.* Fifth Edition. American Psychiatric Association.

Eikeseth, S., Smith, T., Jahr, E. ve Eldevik, S. (2007). Outcome for Children with autizm who began intensive behavioral treatment between ages 4 and 7: A comparison controlled study. *Behavior Modification,* 31, 264- 278.

İlik, Ş. ve Sayın, F. K. (2018). Otizm Spektrum Bozukluğunda Beslenme. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care Electronic Journal, 12* (2), ss. 117-125.

Kaluzna-Czaplınska J., Socha E., ve Rynkowskı, JB. (2011). Vitamin Supplementation Reduces Excretion of Urinary Dicarboxylic Acids in Autistic Children. *Nutrition Research, 31* (7), 497-502.

Kaymak, A. (2016). *Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB): Tanım, Sınıflama, Yaygınlık ve Nedenler.* (Editör: Diken, İ.H. ve Bakkaloğlu, H. 2016). Zihin Yetersizliği ve Otizm Spektrum Bozukluğu. Ankara: Pegem Akademi.

Kırcaali-İftar, G. (2014). *Otizm Spektrum Bozukluğuna Genel Bakış.* (Editör: Tekin-İftar, 2014). E. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara: Vize Yayıncılık

Kodak, T. and C.C. Piazza, Assessment and behavioral treatment of feeding and sleeping disorders in children with autism spectrum disorders. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 17* (4), 887-905.

Kurt, O. (2014). *Otizm Spektrum Bozukluğu ve Bilimsel Dayanaklı Uygulamalar.* (Editör: Tekin-İftar, 2014). E. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara: Vize Yayıncılık.

McCandless, J. (2004). *Otizmi Şimdi Yen Açlık Çeken Beyinler.* (Aktaran: Özkardeşler Şallı, Y. 2007). İstanbul: Prestij Yayınları.

Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. USA: Sage Publications.

Önal, S. ve Uçar, A. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Tedavisinde Beslenme Yaklaşımları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 6* (123), 179-194.

Özbey, Ç. (2005). *Otizm ve Otistik Çocukların Eğitimi.* İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Özdemir, M. (2011). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,11*(1), 323-343.

Özeren, G. S. (2013). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) ve Hastalığa Kanıt Penceresinden Bakış. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4* (2), 57-63.

Sönmez, V. ve Alacapınar, F.G. (2011). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Anakara: Anı Yayıncılık.

Şahbaz, Ü. (2017). *Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB).* (Editör: Şahbaz, 2017). Zihin Yetersizliği ve Otizm Spektrum Bozukluğu. Ankara: Vize Yayıncılık.

Taşyürek, E. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Konulan Çocuklarda Uyku ve Beslenme Sorunları. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Ankara.

EXTENDED SUMMARY

INTRODUCTION

It has been seen that there is a rapid increase in the number of people who are identified as having the Autism Spectrum Disorder (ASD) which is the term used for individuals who are insufficient in social abilities and language development and who have obsessive behaviors. The individuals with ASD, whose reasons haven't been found yet, have some social problems such as not making eye contact, preferring to be alone, indifference to others, not understanding other people's emotions, not interacting with their peers as well as the communication problems such as retardation in language development, having echolalia, and not using pronouns appropriately. Moreover, they have obsessive behaviors such as overdependence in objects, various hand movements, walking on their toes, swinging, turning around, obsessions to the objects, and spinning objects without an aim (Kodak, and Piazza, 2008; Kırcaali-İftar, 2014: 30).

It is known that the experts of the field agree that individuals with ASD need special education. It is seen that individuals with ASD receive special education and diet implementations. According to McCandless (2004), gluten and casein digesting problems are very common in most children with ASD (Aktaran: Özkardeşler Şallı, 2007: 51). One of the most applied methods in the treatment of ASD is following a gluten-casein diet. While gluten is found in wheat, barley and oat, casein is found in milk and milk products (Bilgiç and Cöngeloğlu, 2009). It is assumed that because of the high transmittance of their intestine (Kaluzna-Czaplınska, Socha, and Rynkowskı, 2011), children with ASD cannot digest these proteins and thus this causes a stimulus effect on the brain (Kurt, 2014: 109). One of the diet implementations which supports it but regarded as insufficient is GAPS.

GAPS is the natural treatment methods for the intestine and psychology syndrome (Gut and Psychology Syndrome) (Campbell-McBride, 2010). After her son got the ASD diagnosis, Natasha Campbell-McBride did some research and developed the GAPS treatment method. GAPS aims to detoxify the body and make the brain work appropriately and efficiently by cleansing the toxins in the brain. To achieve this, first of all, the gastrointestinal tract and the different toxins in the patient's body must be cleaned. GAPS diet composes of three main parts. These are GAPS introduction diet, full GAPS diet, and the abandoning process. After the literature search, no studies aiming to examine the views of the parents who have children with ASD regarding GAPS diet are found. Therefore, it is thought that the present study will be beneficial for the individuals with ASD, their parents and the literature. This study aims to determine the views of parents who have children with ASD regarding the GAPS diet.

METHOD

The present study used the qualitative method to determine the views of parents who have children with ASD regarding the GAPS diet. Qualitative study is one the ways of reaching knowledge which is found out to solve the mysteries of people and the depths of the social system (Özdemir, 2011). Qualitative studies give information about the phenomenon regarding psychological measurements and social events (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012: 234).

Participants

Fifteen volunteer parents who have children with ASD (ages varies from 2 to 10) and implementing GAPS diet participated in the study.

Data Collection Tool

Data were collected through a semi-structured interview form used in qualitative researches. With the semi-structured interviews, views of the participants regarding a subject are collected through questions prepared by the researcher (Sönmez and Alacapınar, 2011: 108). The questions of the semi-structured interview form were prepared by the researcher. The interview form was developed after the literature search and interviews with the parents implementing GAPS diet to their children with ASD. As a result of the literature review and interviews, a question pool was prepared and the interview questions were chosen with the opinions of three experts. As a pilot study, the interview form was implemented on three parents.

Data Collection

Interviews with the five families who have children with ASD and who are implementing GAPS diet were done through the final version of the semi-structured interview form. Interviews were done face to face and through the internet.

Data analysis

Data collected through the semi-structured interviews were analyzed through descriptive analysis. The analyzed data is presented through frequencies and percentages according to the themes.

DISCUSSION AND CONCLUSION

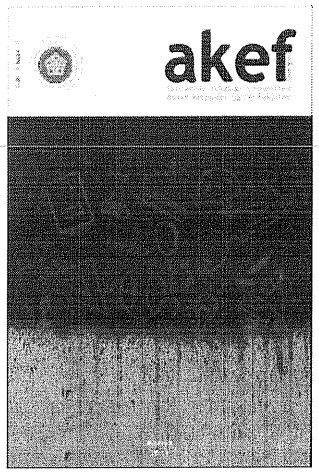
This study which is conducted to find out the views of parents regarding the effect of GAPS diet on children with ASD is important because no study is done on the subject before and it gives information to the parents and other people working with the children with ASD.

In the light of the data obtained through the study, it is found that families have difficulty finding the supplies of the diet, that the preparation process is so long, that their children resist to the diet at the beginning, that the foods are very limited and that the diet cost too much. The second result of the study suggests that the families have positive views regarding the effect of GAPS diet on the children with ASD. The development in the language ability and increase in the vocabulary, increase in the perception level, decrease in the obsessive behaviors, in the tantrums, in the intestinal obstruction, and increase in the eye contacts can be count among the positive behaviors observed by the families. Moreover, families implementing GAPS diet suggest other families with children with ASD to implement this diet with the help of an expert.

There are many studies regarding the nutrition and diet problem of children with ASD (Kodak, and Piazza, 2008; Özeren, 2013; Bilgiç et al., 2013; Önal and Uçar, 2017; Taşyürek, 2017; Batu, 2018; İlik and Sayın, 2018). The following results of the study show resemblance to the other studies conducted before; GAPS diet cause positive behavior changes and decreases the indications of autism (Önal and Uçar, 2017), children with ASD have intensive nutritional problems and families have difficulties because children with ASD have picky eating habits (İlik and Sayın, 2018).

Cilt: 1 - Sayı: 1

3.470 | 5.935



İçindekiler

Sayı Dosyaları

Jenerik (https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-file/20983)

Araştırma Makaleleri

GAPS Diyetinin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireyler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/46334/557773) / Sayfalar : 1-11 PDF (/tr/download/article-file/745226)
Yahya ÇIKILI, Serdal DENİZ, Büşra ÇAKAL

İlahiyat Lisans Tamamlama Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin Etkileşim Kaygıları ve Uzaktan Eğitime Dönük Tutumları (https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/46334/566504) / Sayfalar : 12-25 PDF (/tr/download/article-file/745228)
Fatma ARSLAN, Özgen KORKMAZ

Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/46334/571230) / Sayfalar : 26-43 PDF (/tr/download/article-file/745232)
İbrahim Enes ÖNER, Recep ÇAKIR

Ortaokul Öğrencilerinin Blok Temelli Programlamaya İlişkin Öz-Yeterlik Algılarının ve Robotiğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/46334/572579) / Sayfalar : 44-58 PDF (/tr/download/article-file/745235)
Agah Tuğrul KORUCU, Tuba TAŞDÖNDÜREN

E-OKURYAZARLIĞA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI (https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/46334/573786) / Sayfalar : 59-71 PDF (/tr/download/article-file/745240)
Bahadır KILCAN, Burcu GÜLBUDAK

Creative Commons

(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Clarivate Analytics SCHOLARONE asos sosyal bilimler indeksi türk eğitim indeksi idealonline