

LAMPIRAN II  
MEDIA KIPAS LIPAT



### APA ITU DIET GLUTEN FREE CASEIN FREE? (GFCF)

Dieta GFCF merupakan diet yang mengandung komponen gluten dan kasein dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari .

Dieta ini terbukti dapat membantu bayi terdapat anak autis dalam mengatasi masalah pencernaan dan perilaku sosial yang baik .

### GLUTEN

Gluten merupakan salah satu jenis protein nabati .

Gluten terdapat pada biji gandum, sari dan sereal .

Beberapa makanan yang mengandung gluten adalah semua yang berasal dari tepung terigu seperti makanan spaghetti , mie , cracker dan tepung sereal tepung rami .

Produk turunan gluten juga terdapat pada kacang polong , mustard , minuman yang mengandung malt serta biji-bijian .

### CASEIN

Casein adalah protein yang terdapat dalam semua susu hewan dan produk olahannya .

Casein dalam susu memiliki kemampuan protein yang berbeda dengan susu hewan, sehingga tidak memiliki pengaruh negatif pada anak autis .

Produk olahan yang mengandung kasein: keju , mentega , es krim , yogurt , margarin dan susu bubuk .

Walaupun diet Free atau GFCF tidak selamanya berarti casein free, karena dalam masalah kandungan casein untuk mendapatkan susu halaturnya .



### BAGAIMANA MEMULAI DIET GFCF?

- Mulai dengan mengisi daftar gejala autisme yang umum dialami anak.
- Buatlah lembar diet harian, mencatat makanan apa saja yang dimakan, dan bagaimana reaksinya.
- Hubungi dokter, sebelum memulai diet, pastikan untuk mengikuti tes penyakit celiac atau alergi makanan tertentu. Minta anjuran dokter mengenai ahli gizi untuk menemukai asupan yang tepat dan lengkap.
- Ketahui kandungan makanan anak anda.

### BAGAIMANA MEMULAI DIET GFCF?

- Tidak masalah jika menghilangkan kasein terlebih dahulu, baru kemudian gluten, yang terpenting keduanya harus dihilangkan.
- Jangan khawatir jika awalnya anak menolak apa yang anda berikan.
- Langkah memasak sendiri semua makanan dari nol merupakan pilihan bijak.
- Jika telah mengambil keputusan untuk menerapkan diet, anda harus berkomitmen.

**GF** **casein free**

**NO GLUTEN** **NO CASEIN**

**NO PROBLEM**

**Cermat memilih makanan pengganti GLUTEN** **GF**

- Sebuah produk dengan label wheat free tidak selalu berarti gluten free, pangan yang gluten free diberi label GF (Wheats, 2012)
- Penggunaan tepung terigu dalam pembuatan kue dapat diganti dengan tepung beras, tepung kedelai, tepung maizena, tepung tapioka dan tepung sagu (Makromol, 2011)
- Biji-bijian yang dapat dikonsumsi dalam menu gluten free yaitu semua jenis beras (beras putih dan beras merah) dan jagung (Wheats, 2012)

**Cermat memilih makanan pengganti CASEIN** **casein free**

- Produk susu sering tersembunyi pada produk yang tidak diduga seperti pada: tuna kaleng, salad dressing dan produk panging seperti pepperoni, soas, daging, alicia (Wheats, 2012)
- Produk susu dapat digantikan dengan air tajin, susu kedelai, yoghurt kedelai, susu kentang, susu hazelnut dan susu almond (Wheats, 2012)

**Hal-hal yang perlu diperhatikan selama menjalankan diet**

- 1. Perhatikan produk gluten & casein bisa ditemukan dalam produk non pangan (Wheats, 2012)
- 2. Susu itu bisa didapat minimal jika tidak tidak realistis sama sekali, berarti anda harus menjelaskan diet secara total, yaitu:
  - saat tidur
  - belajar
  - berolahraga
  - menyaring/mengemudi
- 3. Berjalan ke dokter jika anda "sangat khawatir" (Wheats, 2012)

**IBU-IBU JANGAN LUPA YA!!!**

- Buatlah catatan makanan anak anda setiap hari dan catatlah perilakunya (menjadi lebih hiperaktif, agresif atau marah - marah) (Wheats, 2012)
- Cermatlah dalam membaca label makanan terutama komposisinya (Wheats, 2012)

**Piramida makanan Yang Harvs Dihindari**

1. Diwarnai, pengawet dan pemanis buatan, gula murni, MSG, makanan kaleng makanan yang dibuat dengan real (thomco real) (Wheats, 2012)
2. Jika anak memiliki gangguan lihan (disfungsi mata, sering berkerang, sering merah, serut kelopak, kurang makanan yang mengandung Penul tinggi) apel, pisang, pir & anggur (Wheats, 2012)
3. Jika anak memiliki gangguan lihan (disfungsi mata, sering berkerang, sering merah, serut kelopak, kurang makanan yang mengandung Penul tinggi) apel, pisang, pir & anggur (Wheats, 2012)
4. Makanan non - organik, menggunakan sedikit makanan organik lebih baik dan pada tidak sama sekali (Wheats, 2012)

**IT'S OKAY TO BE DIFFERENT SEEING THE WORLD FROM A DIFFERENT ANGLE**

**Esa Unggul**

Konsep: Tim Sander  
 Desain: Reddy, Wendi Priatna  
 Pembimbing: Liana Shukry, SGA, Miki, SD  
 Pembimbing: Marisa Sirang, SGA, MS  
 Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul