

מה שצריך לדעת על תזונה



תזונה טעים ובריא מבוססת על מזון טבעי וחומרי הלב
שאינם עברו עיבוד. היא הוכחה במחקרים מבוקרים קליניים
בינלאומיים בהובלת המרכז הרפואי שערי צדק כתזונה
המורידה דלקת במטופלים ומטופלות עם מחלת קרוהן קלה
עד בינונית.

התזונה מאפשרת המישות והתאמה לאורח החיים שלכם. היא
אינה מחייבת צריכת מאכלים מסוימים או שתיית פורמולה.
העקרון המנחה הוא להימנע מרכיבים שקשורים להתהוות
דלקת וכל שאר המזונות מותרים ללא הגבלה בהתאם
להעדפת המטופל. התזונה מאפשרת מהוון רחב של מתכונים
בדי להנות מארוחות עשירות, טעימות ובריאות.

לאחר כשמונה שבועות קפדניים אפשר לנסות הוספת הלואן
ומוצרי חלב בהדרגה תוך ניטור רמת הדלקת מתוך הבנה
שהתהובה למזונות היא אישית. כחצי מהמטופלים יוכלו
להוסיף מזונות אלו מבלי שהדלקת תתלקח ושליש נוסף יוכל
להוסיף אחד מקבוצת מזונות אלו.

מה אסור לאכול?

8 שבועות ראשונים

1. מזונות המגיעים באריזות, קופסאות, בקבוקים או צנצנות, אלא אם מדובר במרכיב אחד שאינו מעובד (כגון אריזת קטניות). מדובר לרוב במזונות מעובדים שאינם בריאים באופן כללי וכוללים רשימה ארוכה של רכיבים כמו חומרים משמרים, מתחלבים, מייצבים וכדומה. רבים מרכיבים תעשייתיים אלו הוכחו כמעוררי דלקת בחולי קרוהן כגון חטיפים, מעדנים, שתייה מתוקה, עוגיות ומאפים ארוזים, קופאות שימורים (גם אם מכילים מרכיב אחד לא מעובד), רטבים, גלידות, מזון מוכן ועוד.
2. שומן מן החי: בשר אדום, חלב ומוצריו כמו גבינות קשות ורכות, חמאה ועוד (מלבד יוגורט טבעי).
3. גלוטן: חיטה, שעורה, שיפון וכוסמין. שיבולת שועל ללא גלוטן מותר. להזכיר - מוצרים ארוזים אשר מכילים יותר מרכיב אחד אינם מותרים גם אם מצוין עליהם "ללא גלוטן" (למשל לחם קנוי ללא גלוטן או חטיפים ללא גלוטן).
4. מזון המטוגן בשמן עמוק. ניתן לטגן או לאדות קלות על המחבת (למשל חביתה, או טיגון קליל של בצל לתבשילים).
5. עדיף להימנע מצריכת אלכוהול, מלח, סוכר ודבש. במידת הצורך ניתן לצרוך בכמות קטנה ולא תכופה.

מה מותר לאכול?

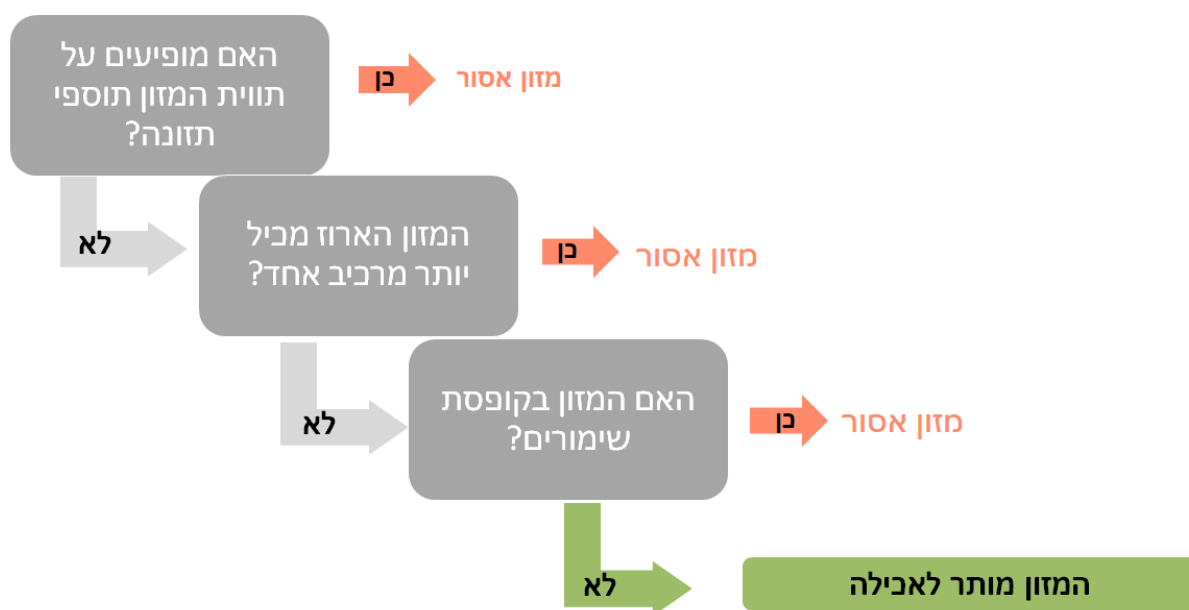
8 שבועות ראשונים

כל דבר שאינו אסור! להלן כמה דוגמאות

1. ירקות (כולל ירקות עמילניים כמו תפוח אדמה ובטטה) ועשבי תיבול.
2. פירות (כולל מיצי פירות טבעיים).
3. שיבולת שועל (עליה מצוין "ללא גלוטן").
4. דגנים (ללא גלוטן): אורז, תירס, קינואה, כוסמת, טף, דוחן ואמרנט.
5. קטניות: עדשים, פולי סויה, שעועית (מסוגים שונים כולל שעועית מש), חומס ואפונה וירקות עמילניים כמו תפוח אדמה ובטטה.
6. יוגורט טבעי או יוגורט עם פרוביוטיקה (ללא תוספים של פירות, צבע או טעמים).
7. ביצה (עד אחת ליום).
8. עוף, דגים ומאכלים טריים (מוצרים קפואים עשויים להיות מעובדים).
9. שמן צמחי (עדיפות לשמן זית או שמן קנולה), ללא טיגון עמוק.
10. כל סוגי האגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים ושומשום ללא גלוטן (כולל ממרחים שעשויים מ-100% מרכיבים אלו).
11. קמח ללא גלוטן (המכיל רכיב אחד בלבד) המופק מחומס, עדשים, שקדים, תפוח אדמה, כוסמת, אורז, טף, תירס, קוקוס ועוד.
12. תבלינים טבעיים ללא גלוטן (יש להימנע מתערובות תבלינים קנויות, תבלינים בתוספת חומרי טעם וריח ואבקת מרק).
13. קפה ותה טבעיים ללא טעמים.

14. כל סוגי המזונות שלא הוזכרו בקבוצת המזונות האסורים והינם טבעיים וללא תוספים מלאכותיים. למשל מוצרים ארוזים המכילים רכיב אחד בלבד או רכיב אחד ומים. למשל פסטות המתבססות על 100% עדשים, או אפונה ו חומס וכו' מותרים.

**חשוב להסתכל על תוויות המזון ולקדוא את רשימת הרכיבים.
לפניהם תרשים שיכול לסייע בבחינת מוצר מזון ארוז ואם
הוא מתאים בתזונת "טעים ובריא"**



לאחר 8 שבועות - עבוד מי שהשיה רהיעה

2



1

 **שלב 2 - הוספת מוצרי חלב**

 **שלב 1 - הוספת הלואן**

מטופלים אשר השיגו רגיעה בעקבות שמונה שבועות תזונת "טעים ובריא" רשאים לנסות להוסיף גלוטן למשך חודש ואז חלב ומוצרי חלב במשך חודש נוסף תוך ניטור מדדי הדלקת ורמת תסמינים אחרי כל חשיפה ובליוי דיאטני/ת. כחצי מהמטופלים יוכלו להוסיף מוצרי חלב וגלוטן ללא עליה במדדי הדלקת. אחרים יוכלו להוסיף אחד מהמוצרים ואצל מעטים הדלקת תתלקח עם כל אחד מהמוצרים. גם בשלב זה יש להקפיד שלא לצרוך מזונות מעובדים בהתאם לאמור בשלב הראשון.

ברכיבי מזון המכילים גלוטן שניתן להוסיף בהדרגה לתזונה, מומלץ להעדיף קמח חיטה מלאה או קמח כוסמין מלא העשירים בסיבים תזונתיים, על פני קמח לבן. לחמים תעשייתיים/ארוזים עם או בלי גלוטן, אינם מותרים היות והם מכילים לרוב תוספים מלאכותיים, ולכן ההעדפה היא למוצרים בהכנה ביתית.



חלב וגבינות יכולים להיות מבוססים על חלב מכל סוג: בקר, עיזים, כבשים וכו'. עם הוספת חלב ומוצרי חלב יש להמנע ממזונות חלביים מעובדים במיוחד כגון מעדנים. ככלל מנחה יש להקפיד שהמוצרים יכילו ברשימת הרכיבים רק חלב, או חלב ומלח (ללא חומרים משמרים ומייצבים וכו'). גבינות יכולות לכלול גבינה לבנה וקוטג', או גבינות קשות (כמו גבינה צהובה למשל). יש להימנע מרכישת גבינות במעדנייה שבה לא ניתן לבדוק את רשימת הרכיבים של המוצרים.



המלצות כלליות

1. הטיפול בתזונה במחלות מעי דלקתיות מחייב ליווי פרטני של דיאטנית, שכן חשוב לספק תזונה מאוזנת שתבטיח את הכמות הנדרשת של קלוריות, חלבונים, וויטמינים ומינרלים. התזונה המומלצת תלויה בפעילות המחלה, בסוגה, בהיקפה, ולא פחות חשוב – בהיבט האישי. מה שטוב לאחד לא בהכרח טוב לאחר, ומה שלא טוב כעת, ייתכן ויהיה מתאים בעתיד.
2. במידה ויש כאב בטן או שלשול ניתן לשקול עם הדיאטנית צמצום סיבים תזונתיים מהתפריט באופן זמני.
3. מומלץ לשלב בתפריט מזונות עשירים בסיידן, כפי שמפורט להלן. לדוגמה, ילדים ומבוגרים שצריכים 1,000 מ"ג סיידן ביום, יכולים להשיג זאת על ידי שילוב יומי של שני גביעי יוגורט, ארבע כפות טחינה גולמית מלאה וחצי כוס טופו. ניתן להיעזר לחילופין בתוסף סיידן יומי, בליווי ייעוץ מקצועי של דיאטנית מוסמכת.

קבוצת גיל (שנים)	כמות סיידן מומלצת לצריכה מהתזונה ליום (מ"ג)*
ילדים 1-3 שנים	700
ילדים 4-8 שנים	1,000
מתבגרים 9-18 שנים	1,300
מבוגרים 19-50 שנים	1,000
מבוגרים 51-70 שנים	1,000 גברים 1,200 נשים
מבוגרים מעל גיל 70	1,200

*Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes , Vitamins Food and Nutrition Board , Institute of Medicine , National Academies. Food Nutr Board. 2011;(1997):10-12

מזון	כמות סיידן (מ"ג)
גביע יוגורט טבעי (150 גרם)	200
חצי כוס טופו (100 גרם)	200
טחינה גולמית משומשום מלא (2 כפות)	200
טחינה גולמית גולמית	60
ברוקולי (כוס)	60
משמשים מיובשים* (2 יחידות)	40
תפוז (1 בינוני)	40
עדשים כתומות מבושלות (1 כוס)	40
שקדים (10 יחידות)	35

*יש לצרוך משמשים שעל גבי האריזה מצוין שאינם מכילים סולפיטים. לרוב מדובר במשמשים אורגניים אשר ניתן למצוא בחנויות טבע. *המזונות המתוארים הם דוגמאות בלבד. ישנם מזונות רבים נוספים המכילים סיידן אך עם תכולת סיידן נמוכה יותר פר מנה.