

מה מותר לאכול?

8 שבועות ראשונים

אהוזים ושקדים



כל סוגי האגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים ושומשום ללא גלוטן (כולל ממרחים שעשויים מ-100% מרכיבים אלו).

קמח טבעי ללא גלוטן



המכיל רכיב אחד בלבד ומופק מחומס, עדשים, שקדים, תפוח אדמה, כוסמת, אורז, טף, תירס, קוקוס ועוד.

תבלינים טבעיים ללא גלוטן



יש להימנע מתערובות תבלינים קנויות, תבלינים בתוספת חומרי טעם וריח ואבקת מרק.

קפה ותה טבעיים



ללא תוספת חומרי טעם וריח.

כל סוגי המזונות שלא מופיעים 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 וחומס וכו' מותרים.

ירקות ועשבי תיבול



כולל ירקות עמילניים כמו בטטה ותפוח אדמה.

פירות ומיצי פירות טבעיים



שיבולת שועל ללא גלוטן



דהנים ללא גלוטן



אורז, קינואה, תירס כוסמת, טף, דוחן ואמרנט.

קטניות



עדשים, פולי סויה, שעועית (מסוגים שונים כולל שעועית מש), חומס ואפונה.

יוהורט טבעי



ביצה (עד אחת ליום)



ביצים רצוי להגביל לאחת ביום, לא כולל תבשילים ומאפים.

עוף ודגים



מוצרים קפואים עשויים להיות מעובדים.

שומנים מן הצומח

עדיפות לשמן זית וקנולה. ללא טיגון עמוק.



מה שצריך לדעת על תזונת

טבעיים ובריאים

תזונת טעים ובריא מבוססת על מזון טבעי וחומרי הלם 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 כדי להנות מארוחות עשירות, טעימות ובריאות.

לאחר 8 שבועות - עבור מי שהשיה רהיעה

מטופלים אשר השיהו רהיעה 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 ובליטוי הדיאטני/ת. כחצי מהמטופלים יוכלו להוסיף מוצרי חלב והלוטן ללא עליה במדדי הדלקת. אחרים יוכלו להוסיף אחד מהמוצרים ואצל מעטים הדלקת תתלקח עם כל אחד מהמוצרים. הם בשלב זה יש להקפיד שלא לצרוך מזונות מעובדים בהתאם לאמור בשלב הראשון.

2



1

שלב 2 - הוספת מוצרי חלב

שלב 1 - הוספת גלוטן

ברכיבי מזון המכילים גלוטן שניתן להוסיף בהדרגה לתזונה, מומלץ להעדיף קמח חיטה מלאה או קמח כוסמין מלא, העשירים בסיבים תזונתיים, בעוד שקמח לבן פחות מומלץ. לחמים תעשייתיים/ארוזים עם או ללא גלוטן, אינם מותרים היות והם מכילים לרוב תוספות מלאכותיות, לכן ההעדפה היא למוצרים בהכנה ביתית.



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



מה אסור לאכול?

8 שבועות ראשונים

מזונות מעובדים



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.

שומן מן החי

בשר אדום, חלב ומוצרי חלב בגבינות קשות ורכות, חמאה ועוד. למעט יוגורט טבעי.



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).



מזון בטיהון עמוק

ניתן לסגן או לאדות קלות על המחבת (למשל חביתה, או סידון קליל של בצל לתבשילים).



עדיף להימנע מצריכת אלכוהול, מלח וסוכר

במידת הצורך ניתן לצרוך בכמות קטנה ולא תכופה.

