



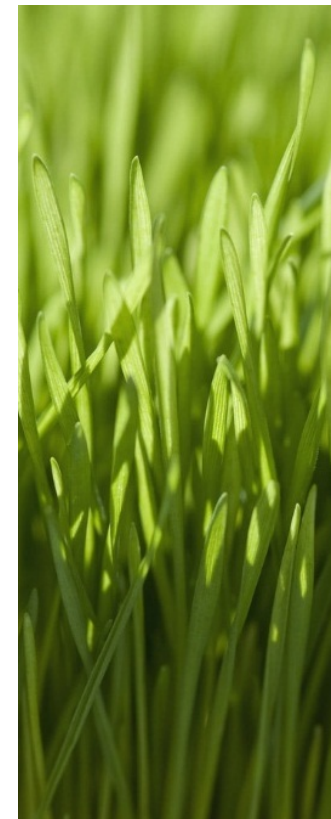
המרכז לתזונה פונקציונלית
'להקדים תזונה לתרופה'



מזונות פונקציונליים לשמירה על בריאות מערכת העיכול

ד"ר יוסי שבה, PhD, RNa, MIHA
נטורופת והרבליסט

מנהל המרכז ובית הספר לתזונה פונקציונלית



תזונה ומחלות מעי דלקתיות

- בסקירת 19 מחקרים נמצאו הנתונים הבאים:
- צריכה גבוהה של שומנים, לרבות חומצות שומן רב בלתי רוויות ובשר, מקושרת לסיכון מוגבר להתפתחות מחלת קרוהן וקוליטיס כיבית
- צריכה גבוהה של סיבים ופירות מקושרת לסיכון מופחת להתפתחות מחלת קרוהן
- צריכה גבוהה של ירקות מקושרת לסיכון מופחת להתפתחות קוליטיס כיבית



תזונה ומחלות מעי דלקתיות

- במחקר יפני דווח על עליה של יותר מפי 2 בסיכון למחלת קרוהן, בעקבות שינויים תזונתיים הכוללים צריכה גבוהה של שומנים, שמנים, סוכרים, ממתיקים ומתוקים



מחלות מעי דלקתיות בקרב מהגרים מדרום אסיה שהתיישבו באנגליה ובקנדה

- שיעורים גבוהים יותר של מחלות מעי דלקתיות נראו בקרב המהגרים מדרום אסיה, בהשוואה לאוכלוסייה בארץ המוצא שלהם
- בדרום אסיה נמצאות מדינות כגון הודו, נפאל, סרילנקה, פקיסטן ואפגניסטן



צריכת פחמימות בתזונה המסורתית לעומת תזונת המהגרים מדרום אסיה

- הרבה מזונות עתירי פחמימות כמו חיטה, אורז, סורגום, ודוחן. לעומת זאת, מינימום צריכת משקאות עתירי סוכר
- בילדים עם מחלות מעי דלקתיות, צאצאיהם של מהגרים מדרום אסיה שהתיישבו בקנדה, נראתה דיאטה עתירה בסוכר מזוקק ודלה בפירות ובירקות טריים, בהשוואה להוריהם ולסבים שלהם



צריכת מזונות מותססים

- שינוי תזונתי נוסף שחל בקרב מהגרים מדרום אסיה הוא ירידה בצריכת מזונות מותססים
- בהודו, מזון מותסס מהווה רכיב בלתי נפרד בדיאטה שלהם מזה מאות שנים
- מזונות מותססים מסורתיים מכילים חיידקי חומצת חלב וביפידובקטריה



חיידקי מערכת העיכול ומחלות מעי דלקתיות

- בקרב אלו עם מחלת מעי דלקתית, מתאפיין המעי במספר מופחת של חיידקי חומצת חלב וביפידובקטריה, ובמספר מוגבר של חיידקים גורמי מחלה
- ממצאי מחקרים מצביעים על פוטנציאל ההשפעה של פרוביוטיקה (חיידקי חומצת חלב וביפידובקטריה) במניעה ובטיפול במחלות מעי דלקתיות. השפעה זו נראית משמעותית יותר בקוליטיס כיבית מאשר במחלת קרוהן
- פרוביוטיקה ו/או סינביוטיקה, מפחיתים ביטוי ציטוקינים פרו-דלקתיים כגון TNF-alpha ומגבירים ביטוי של ציטוקינים אנטי-דלקתיים כגון IL-10, ככל הנראה דרך עיכוב NF-kB
- NF-kB הוא קומפלקס חלבוני השולט על גנים רבים המעורבים בדלקת והוא פעיל במחלות דלקתיות רבות כגון מחלות מעי דלקתיות



מזונות מותססים מסורתיים מהתרבות ההודית, כמקור לחיידקי חומצת חלב



"הפנקייק" ההודי

- נקרא דוסה – Dosa
- מבוסס על בלילת אורז וקטנית שעברה התססה



"הפנקייק" ההודי

- דומה לאינג'רה האתיופית וללחוח התימני



דייסה הודית

- מבוססת על כל סוג קמח דגנים
- לפני הבישול, עוברת הבלילה התססה
- הדייסה יכולה להיות מתוקה או מלוחה ופיקנטית



הדייסה ההודית

- לדייסה מרקם משתנה:

- Kanji – דייסה דלילה

- Koozh – דייסה סמיכה

- Kali - דייסה סמיכה מאוד



מקדירת הכבישה ההודית

- גונדרוק – Gundruk:
- מזון מותסס חמצמץ ולא מומלח, המבוסס על ירקות ממשפחת המצליבים כגון עלי חרדל, עלי כרובית וכרוב
- לאחר ההתססה הוא עובר תהליך ייבוש וניתן לאכול אותו כמרק או בצורה כבושה



"יוגורט" הודי

- חלב חמאה – Buttermilk:
- נקרא גם חובצה
- הנוזל הנותר לאחר חביצת החמאה ומושאר לתסוס באופן טבעי



המלצות לסיכום

- המעיטו בצריכת סוכר מזוקק
- העדיפו "לחמים" מסורתיים מבוססי מחמצת כגון דוסה, אינג'רה ולחוח
- שלבו בתפריט ירקות כבושים עם מינימום מלח
- התנסו בדייסות המבוססות על בלילות מותססות
- אם אתם צורכים מוצרי חלב, העדיפו את המותססים בעלי טעם חמצמץ



מקורות

- רשמים ממסעות אתנו-קולינריים שענת ואני ערכנו במהלך השהות שלנו בהודו
- הספר 'נפלאות התזונה הפונקציונלית'
- Am J Gastroenterol. 2011 Apr;106(4):563-73. doi: 10.1038/ajg.2011.44.
- Biomed Res Int. 2015;2015:505878. doi: 10.1155/2015/505878. Epub 2015 Feb 22.
- Biotechnol Res Int. 2014;2014:250424. doi: 10.1155/2014/250424. Epub 2014 May 28.
- Clin Gastroenterol hepatol. 2014 Oct;12(10):1592-600. doi: 10.1016/j.cgh.2013.09.063. Epub 2013 Oct 6.
- Front Pediatr. 2013;Nov 6;1:34. doi: 10.3389/fped.2013.00034.
- Inflamm Bowel Dis. 2005 Feb;11(2):154-63.
- Int J Food Sci Nutr. 2013 Jun;64(4):415-28. doi: 10.3109/09637486.2012.746288. Epub 2012 Nov 27.



תודה על ההקשבה!

- יוסי שבה, נטורופת והרבליסט
- 054-4926656
- info@functional-nutrition.co.il

- אתר 'המרכז לתזונה פונקציונלית': www.Functional-Nutrition.co.il
- אתר כנסי 'להקדים תזונה לתרופה':
www.Nutrition-Before-Medication.co.il
- אתר תוספי התזונה 'הרטביט': www.HeartBeet.co.il
- עמוד הספר 'נפלאות התזונה הפונקציונלית':
book.functional-nutrition.co.il/functional-nutrition-wonders
- הצטרפו אלינו לפייסבוק:
 - ['המרכז לתזונה פונקציונלית'](#)
 - ['להקדים תזונה לתרופה'](#)
 - ['הרטביט'](#)

