



לגעת בבטן הרכה

**ד"ר יורם וולף:
"בטן אחרי הריון זו
בטן אחרי תאונה,
מתחו אותה עד קצה
גבול היכולת, ושום
מכשיר מיצוק או
רטט לא יעזור לה"**

להבדיל, ד"ר וולף מאמין בשיטה שראה בצרפת ויישם עד כה על כ-70 מטופלות – מתיחת בטן בשילוב שאיבת שומן, ללא נקזים. "הרוד הראשון של מתיחת בטן היה בתחילת המאה הקודמת, חתכו עור ותפרו", הוא אומר. "הרוד השני היה בסביבות שנות ה-60, כשכבר סף לקיצוץ עורף העור הירוק את שרירי הבטן ששתרופפו. בשנים האחרונות התחיל הרוד השלישי של מתיחת הבטן, גם חותכים, גם מהדקים וגם שואבים שומן, דור שלישי וחצי זה לעשות הכל מבלי להשאיר נקזים."

"במתיחות הקודמות היו נקזים בין שכבת העור והשומן שהורמו למעלה לבין השרירים שמתחתיהם, זה היה חלל שדרכו נקזו גוד לים שהצטברו לאחר ניתוח. במתיחה קלאסית מסירים עור ושומן ותופרים את החלק העליון של הבטן לחלק התחתון. הפעם, אחרי שכרתנו עור ושומן בבטן התחתונה מטפלים גם בבטן העליונה ובמתנניים. שואבים גם שם, וכל זה בלי נקזים, אין צינורות שיוציאים מהגוף ומנסים רים את הריקמה מבפנים."

ד"ר וולף טוען כי לא נתקל בסיבוכים כתוצאה מהניתוח החדשני. "במקום להסתר כב שבוע עם נקזים וחודש עם כאבים, קמים למחרת בבוקר ומסתובבים. דימתם הלימפה יותר טובה, יש פחות טרומבוזות ופחות חשש לתסחיפים. גם הצלקות נמוכות ולא מורגשות. חוזרים לעבודה אחרי 5-10 ימים."

חשוב להדגיש, הוא אומר, שהמטרה בשאיבת שומן איננה ירידה במשקל והיא לא מיועדת לאנשים עם כרס גדולה המכוסה בשכבה דקה יחסית של שומן תת-עורי. "הגיד תוח מכוזן אך רדק לשכבת השומן התת-עורי ולא לשומן התוך-בטני, המרוכז בחלל הבטן ועוטף את האיברים הפנימיים", הוא מסביר. "שאיבת שומן אינה יעילה גם באנשים עם עורפי שומן, שמלווים בעודפי עור גדולים, שכן, גם אם נרוקן את השומן סביב העורף לא יצליח להתכווץ וישתפל מעל הבטן בצורה לא אסתטית."

"כששאיבת שומן נעשית מהסיבות הנ"כ, כנראה, התוצאות רבות המקרים מספקות ומשביעות רצון, כשמגיעה אליי אישה צעירה, בריאה ופעילה, ששרירי רופן הבטן שלה תקינים, עורה אלסטי ומפריעה לה רק חגורת שומן באזור – סביר מאוד שפסיכול החלק הזה ישכר פלאים את המראה. ההחלמה מהירוח יח סיה, בין שבוע לשבועיים, והסימנים שההליך מותיר מועדיים, צלקות של כשלושה מ"מ כל מטר, המוסתרות מתחת לקו התחתונים."

גחמות במתיחה

מתיחת בטן היא אחד הניתוחים הפלסטיים הנפוצים ביותר. זהו ניתוח גדול יחסית, שני משך בין שעה וחצי לשלוש שעות ומתבצע תמיד בהרדמה כללית. "רופן הבטן מורכבת משלוש שכבות: שריר, שומן ועור", מתאר ד"ר יורם וולף, מנתח פלסטי, מומחה בניתוחי בטן. "אנחנו משטיחים את הבטן בהתאם לבעיה: אם הבטן תקינה לגמרי ורק השריר רפוי, עושים התעמלות ומחוקים את שרירי הבטן; אם השריריים מצוינים, העור מתוח ויש עודף שומן, אז עושים דיאטה או שואבים שומן. הריון וירידה או עלייה מאסיבית במשקל גורמים לבעיה בשלושת מרכיבי הבטן. בטן אחרי הריון זו בטן אחרי תאונה, מתחו את הבטן עד קצה גבול היכולת שלה, ושום מכשיר מיצוק או רטט לא יעזור לה."

התחזקות השרירים ונותר רפוי ועורף, וגם סימני המתיחה לא ייעלמו."

תזונה? לא בטוח שתעזור

"שאיבת שומן וניתוחים עולים עשרות אלפי שקלים, וחבל לשלם כל כך הרבה כסף כדי להוציא מקסימום ארבעה קילו, שיש סיכוי שיחזור", אומרת רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט בהרסה אופטימל. "לתא שומן יש צורך פיזיולוגי להתמלא, ואם לא שומרים – משימים מחדש. אפשר לשמור על התא קטן בעזרת תזונה נכונה והתעמלות". למרבה הצער, ירידה במשקל לא תביא לתוצאות דווקא באזור הבטן. "אי אפשר לבזבז את השומן יורד דווקא בבטן, כיוון שזה גנטי", אומרת אריאלי. "לאחר יורד מהטור סיק, לשנייה מהירכים ולשלישית מהבטן. מה שכן, אפשר לנסות להגדיל את השריר בבטן, ואם מחוקים את שרירי הבטן זה מסייע במראה השרירי אוהו את השומן והמרמל יתור מתוך."

שאיבה, לא לשחנים

שאיבת שומן נחשבת בדרך כלל להתערבות ניתוחית מיותרת יחסית, שנמשכת שעה עד שלוש שעות, ובמקרים קלים ניתן לבצע עיה גם בהרדמה מקומית. "שיטה זו מתאימה במיוחד לבעלי משקל גוף תקין, סטובלים מעודפי שומן תת-עורי חריגים באזורי גוף ספציפיים", אומר ד"ר מייליק, "ובמקרה שלנו – בשיפולי הבטן ובאזורים הסמוכים. את הבטן ניתן לפסל על ידי הקטנת עובי רקמת היתוך התת-עורי באזורים מועדים, כגון חגורת השומן שמתחת לטבור ומעליו ואזור המתנניים. נהוג לשאוב עד חמישה ליטרים מכל האזורים יחד בניתוח אחד. אחד מהמכנאים החשובים להצלחה הוא מצב עור של המטופל. בעלי עור חיוני ולאסטי עשויים להצליח יותר מאלה שעורם גמיש פחות."

גן הורכיים, מה שקרוי 'השמנת אגס'. נשים מושפעות גם מהריונות ומלידות, תהליכים שמשנים מהותית את כל מבנה הבטן והאגן, מסביר ד"ר מייליק. "במהלך ההריון בטן האישה גדלה פי 2-3 מנפחה ובסופו חוזרת פחות או יותר לממדיה המקוריים, אולם ברוי שהותירו בהן הניתוחים הקיסריים – צלקת פן השרירית ובשומן התת-עורי נכירים רפיון והירידות. נשים רבות מוטרדות מהמוכרת רמת לצניחה והתקפלות העור מעליה, בצורה המוכרה ואף נקראת 'סני'. מזכרת לא נערי מה אחרת היא סימני מתיחה בעור הבטן, שהם בעצם קרע בשכבת הרמיס של העור והצי שלקות פנימית שלה. לרוע המזל, אין טיפול שיכול להעלים סימני מתיחה."

לפני הכל – ספורט

כל מי שמגיע ליעוץ אצל ד"ר מייליק נשלח לעשות ספורט. "אני ממליץ, לפני הכל, להתחיל בפעילות גופנית, לא משנה איזה, העיקר שהעיקוב בה יהיה לפחות ארבע פעמים בשבוע, למשך יותר מחצי שעה בכל פעם", הוא אומר. "לסובלים מעודף משקל זה מסייע בעיצוב הגוף בשל הגדלת מסת השריר, אך גם בתהליך ההריון, כשום שרקמת שריר שורפת אנרגיה בצורה יעילה ומחירה יותר מרקמת שומן, אפילו במנוחה. פעילות גופנית עוזרת גם לכאלה שבטופו של דבר אמליץ להם על ניתוח, מפני שהיא מפרידת ומורדת את ההחלמה לאחר הניתוח". למרות יעילותה של הפעילות הגופנית, לעיתים היא מגיעה מאוחר מדי ואין מנס מתעורבות כירורגית. "כשעוסקים בעיצוב הבטן, אני ממליץ לשלב בפעילות הכללית גם תרגילים שמכוונים לחיזוק רופן הבטן", הוא אומר. "חלק מהמטופלים יוכו לתוצאה מצוינת, אבל רבים שהחלו בעשיית ספורט רק לאחר הריוה מאסיבית או הריונות, ימצאו שזה קצת מאוחר. העור מתקשה לעקוב אחר

קרובה לצלחת

על תזונה, דיאטה ומה שביניהן / ד"ר ברוריה טל

טיפוח

עוד רפוי, שרירים מדולדלים, סימני מתיחה, הצטברות שומן – הבטן שלנו היא באמת נקודה רגישה • הריון ולידה, עלייה או ירידה דרמטית במשקל, חוסר פעילות גופנית, גנטיקה וגם גיל הם אויביה • גאייה קורן ברקה את האופציות להשטחה וחזרה עם תוכנה מצערת: ברוב המקרים זה ייגמר אצל פלסטיקאי

יש דברים שלא כדאי לשמוך בטן, שומן, למשל. עוד רפוי, לרוגמה. אצל רוב האנשים הבטן היא הבטן הרכה במערכת היס שלהם עם גופם, מיד אחרי האף שבו לט קצת יותר ממנה, שפע מוזן, רובו מתגובל ושומני, מחסור בפעילות גופנית וגיל מתקדם הם אויביה העיקריים של הבטן השטוחה הנ"כ.

כספת. וטיפו לזה לידה – ותקבלו מישוי שיושבת בראיונות עבודה עם ידיים משול" בת על הבטן, כי באמת יש לה מה להסתירה. "בתרבויות מסוימות הבטן משמשת כמש" כנה של הנפש", אומר ד"ר בני מייליק, מנהל השירות לכירורגיה פלסטית ועיצוב הגוף לאחר ירידת משקל במרכז הרפואי איכילוב ומנתח בכיר במרכז "המרכז להשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל". "הבולטות של אוזר גוף זה נורמת לאנשים למקד בו יתר תשומת לב ורגשות. הבטן היא מראה שרובה משתק פים לאדם ולסביבתו היבטים שונים, מהמצב הבריאותי ועד לאיכויות רגשיות".

גברים ונשים נבדלים בסגנון ההשמנה שלהם: הגברים צורכים שומן בבטן המרכזית, סגנון שנקרא 'השמנת תפוח', לעומת נשים שצוברות שומן בעיקר בבטן התחתונה ובאי

מתיחסת להריונית הגוף בנוזלים, התורמת לוויסות ולריסון מנגנון הרעב, דבר שיכול להוביל ליותר שליטה באכילה וליירי" דה בכמות המזון שצורכים. הסיבה השנייה היא ההשערה שלפיה כאשר אנו שמים לב להרגלי השתייה שלנו, עולות במקביל גם המודעות והשליטה בהרגלי האכילה.

- כמה מים מומלץ לשתות במשך היום?**
גברים: עד 3 ליטרים ביום (15 כוסות).
נשים: עד 2.2 ליטרים ביום (11 כוסות).
ילדים: 1-3 שנים – 1 ליטר ביום (5 כוסות).
4-8 שנים – 1.2 ליטר ביום (6 כוסות).
בנים: 9-13 שנים – 1.8 ליטר ביום (9 כוסות).
14-18 שנים – 2.6 ליטרים ביום (13 כוסות).
בנות: 9-13 שנים – 1.6 ליטר ביום (8 כוסות).
14-18 שנים – 1.8 ליטר ביום (9 כוסות).
 ככל שמוג האוויר חם יותר, מומלץ להגביר את שתיית המים, ולהפך.

חומוס טוב לדיאטה

חומוס הוא המאכל האהוב ביותר על תומה. הוא אוכל חומוס מדי יום, ולפעמים גם פעמיים ביום. על אף תכולתו הקלורית הגבוהה של המאכל האהוב, תומר מצליח לשמור על משקל תקין כבר שנים רבות.

- איד זה שצריכה יומית של מאכל עתיר קלוריות לא גורמת לעלייה במשקל? הנה כמה עובדות שכדאי לדעת:
- כוס של גרגירי חומוס מבושלים (100 גרם) מספקת כ-160 קלוריות וכמות נדיבה של סיבים תזונתיים: 7.6 גרם.
- כף גרושה של כ-30 גרם ממרח חומוס מספקת כ-90 קלוריית.
- לחומוס מרד גליקמי (קצב ספיגת הפחמימות שלו לדם) נמוך, בדומה לשאר הקטניות. ככל שקצב ספיגת הפחמימות איטי יותר, תחושת השובע גוברת.
- במחקר שנערך באוניברסיטת סומניה שבאוסטרליה נבדקו צריכת המזון, מידת השובע ופעילות מערכת העיכול של נחק"ים רים במשך ארבעה שבועות, שבהם צרכו תזונה שגרתית. במשך 12 השבועות הבאים נבדקו הפרמטרים שהוזכרו כאשר הנחקרים הוסיפו לתפריטם כוס גרגירי חומוס מבושלים מדי יום. בתום התקופה חזרו המטופלים לתזונה השגרתית ללא החומוס ונתורו במשך כשבוע ארבעה שבועות נוספים.
- התברר כי ב-12 השבועות של צריכת החומוס חלה ירידה משמעותית בצריכת המזון של הנחקרים, ומרד תחושת השר"כ בע שלהם בתקופה הזאת היה גבוה יותר. נוסף על כך נמצא שאצל רובם מערכת העיכול פעלה טוב יותר (15 מהנחקרים גילו אי-נוחות במערכת העיכול ובמנוע מאכילת החומוס). בארבעת שבועות המעקב, ללא אכילת החומוס, נטו הנחקרים לאכול יותר חטיפים ומוזנות משמינים ודלים בסיבים תזונתיים.
- עוד נמצא המחקר האוסטרלי כי תוספת קבועה של חומוס השפיעה על ירידת רמת הכולסטרול ברמתם של נחקרים, לעומת חוסר שינוי ברמת הכולסטרול בנחקרים שצרכו אותה דיאטה, עם אותה כמות סיבים תזונתיים וללא החומוס.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, טל הבריראות, המרכז לתזונה נכונה talbru@zahav.net.il

איזה לחם הכי חשביע?

סוג הלחם שאתם בוחרים יכול לתרום לתחושת השובע שלכם. אתם לבטח (כך אנו מקווים) בוחרים את הלחמים המלאים ממרר הלחם, בעיקר בגלל הסיבים התזונתיים ועושר הוויטמינים והמינרלים שהם מכילים. אבל עכשיו למדנו שיש פרמטר נוסף: עדיף שהלחם המלא יהיה מסוג של שאור.

לחם שאור, ובמילים אחרות לחם מחמצצ, נאפה ללא שמרים, בתהליך התססה טבעית של הבצק, המעניק לו חמיצות אופיינית ומרקם רחוס. מתברר שאופן הכנת הלחם משפיע על תחושת השובע. אכילת לחם שאור מקמת, מלא תורמת ליותר תחושת השובע לעומת אותו לחם מלא שנאפה באופן רגיל עם שמרים. במחקר קנדי, שנערך באוניברסיטת גולף באונטריו, נבדקה תגובת נחקרים שמינים לאכילת 50 גרם פחמימות שניתנו להם בארבעה סוגי לחם: לחם חיטה מלאה, לחם שעורה מלאה, לחם לבן ולחם שאור מחיטה מלאה.

רכיבי האיוון השובע שנמדדו ברם בתגובה לאכילת סוגי הלחמים השונים הראו כי רמת הגלוקוז (סוכר) ורמת GLP-1 (סוג של הורמון הקשור באיוון הסוכר בננוף) היו גבוהות יותר בקרב נבדקים שאכלו לחם שאור לעומת שאר הלחמים. כלומר, אכילת לחם שאור מחיטה מלאה תורמת לעלייה אטית של רמת הסוכר ברם, לאספקת אנרגיה מאוזנת לאורך זמן ולתחושת שובע יותר ממושכת.

הדרך הרטובה לירידה במשקל

רוצים לרדת במשקל? שתו שני ספלי מים לפני כל ארוחה עיקרית. במחקר אמריקאי שנערך במחלקה לתזונה באוניברסיטת יורג'ניה נמצא כי נחקרים בתהליך דיאטה, בגילים 55-70, שצ"רכו שני ספלי מים (500 מ"ל) לפני כל ארוחה, השילו יותר קילוגרמים במשך שלושה חודשים, ובזמן מהיר יותר, בהשוואה לנחקרים כריאטה באותה קבוצת גיל שדילגו על שתיית מים בתחילת הארוחה. כמו כן, ירידת המשקל הייתה מהירה יותר ב-44% בקבוצת שתי המים.

אז אם אתם קצת בפאניקה בנוגע לזמן שגותר לכס עד פתיחת עונת בגדי הים כדי להשיל את הקילוגרמים שהתווספו בחורף ובחגים, אמצו את שיטת השתייה שלפני. לדברי החוקרים, קיימות כמה סיבות המצדיקות את עידוד שתיית המים לפני אכילה בתהליך הרזיה. הסיבה הראשונה



צילומים: שאטר סטוק, תומריק