

## { ויטמינים למרזים }

**דיאטות הרזיה, ויותר מכך ניתוחי הרזיה, עלולים לגרום למחסור בוויטמינים. ד"ר אסנת רזיאל כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה ומנהלת מלבי מצביעה על הויטמינים הנחוצים וחשיבות ההשלמה במקרים אלו**



ליצירת כדוריות הדם האדומות וליצירת הורמונים. מצוי בדבש מלכות, בכבד ובחלמון הביצה. 68 חשוב לחילוף החומרים של החלבון ולפעילות מערכת העצבים. מצוי בבשר, בדגים, בביצים, בקטניות, באגוזים, בנבטים ובשמרים.

ביוטין שומר על העור ועל כדוריות הדם האדומות, חיוני לתהליך הנשימה של התא ומסייע לצמצם מתח נפשי. מצוי בכבד, בחלב, בביצים, בנבטים, באגוזים, בקטניות ובירקות עליים. 128 חיוני לתפקוד מערכת העצבים וליצירת כדוריות הדם האדומות. מצוי בבשר, בדגים, בחלב וביצים. חומצה פולית בונה את תאי הגוף וחשובה במיוחד לנשים בתקופה שלפני לידה, מפני שהיא מונעת מומים מולדים. מצויה בבשר, בדגים, בדגנים ובעלים ירוקים.

ויטמין C חיוני ליצירת רקמות ועצמות תקינות, שומר על בריאות השיניים וקריטי לתפקוד יעיל של המערכת החיסונית. מצוי בפירות הדר, בירקות עליים, בעגבניות ובתפוחי אדמה. ויטמין E חשוב לספיגה תקינה של סידן וזרחן מהמזון, ומסייע בבניית העצמות והשיניים. גופנו מייצר אותו באמצעות חשיפה לשמש, ואפשר לקבל אותו בכמויות מצומצמות מהמזון. מצוי בחלמון, בכבד, בשמן דגים ובחלב מלא.

ויטמין A מסייע בקרישת הדם ומונע זיהומים. מצוי בבשר ובירקות עליים. ויטמין E: בולם את תהליכי החמצון בתא, מעורב בייצור כדוריות הדם האדומות וביצירת אנרגיה בלב ובשרירים. מצוי בעלים ירוקים, בדגנים מלאים ובנבט חיטה.

מיוחדת. בשנה הראשונה לאחר הניתוח מתרחשת עיקר הירידה במשקל, ולכן חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת ועל מולטי ויטמינים למניעת חסרים. ירידה דרסטית במשקל יכולה לדגומא לגרום לירידה ברמת ויטמין B12 תיאמין, שרמה נמוכה שלו בדם גורמת לתוספות ניורולוגיות של נימול וחולשה. מצב כזה מחייב מתן ויטמין B12 בעירוי לווריד. מנותחים שעברו מעקף קיבה זקוקים לתוספים של סידן, ברזל, חומצה פולית וויטמין B12 לעיתים למשך כל החיים.

**ד"ר רזיאל מונה את הויטמינים העיקריים ומקורם:** ויטמין A ממונע חמצון של חומרים ותרבות בגוף, משפר את הראייה בחשיכה, אחראי לבריאות העור ומסייע למערכת החיסונית. מצוי בחלב מלא, בחמאה, בשמנת, בחלמון הביצה ובשמן דגים.

בקבוצת A כוללת שורה של ויטמינים חשובים. 18. 0 מסייע בחילוף החומרים של חלבונים ופחמימות ובפעילותן של מערכות העיכול והעצבים. מצוי בבשר, בדגים, בחלב, בחלמון הביצה, בשמרים, בקטניות, בנבטים ובאגוזים. 28 מסייע בגדילה ומונע חסר דם. חשוב לעיכול סדיר, לבריאות העור והשיער ולפעילות תקינה של העיניים. מצוי בבשר, בדגים, בחלמון הביצה, בשמרים, בקטניות, בחיטה מלאה ובירקות ירוקים.

83 חשוב לחילוף החומרים של החלבון ולפירוק הגלוקוז, חיוני למערכת העצבים ולעיכול. מצוי בבשר, בדגים, במוצרי חלב, בביצים, בקטניות ובאגוזים. 58 חיוני למערכת העצבים, למערכת החיסונית,

התזונה בעידן המודרני, אין זה חידוש, לא תמיד מספקת את מה שהגוף זקוק לו. **ד"ר אסנת רזיאל כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה והמנהלת הרפואית של מלבי** - המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל, מציינת כי במצבים כמו דיאטות הרזיה, ויותר מכך אחרי ניתוחי הרזיה, אנו עלולים לסבול מחסרים וחשוב מאוד לדאוג להשלמות על מנת למנוע בעיות שונות.

הויטמינים משתתפים בבניית כדוריות הדם האדומות, מסייעים למערכת החיסונית, קשורים לפעילות המטבולית (פירוק אנרגיה מהמזון) וקריטיים לתיפקוד הגוף.

הגוף אינו מסוגל לייצר ויטמינים, והוא מקבל אותם ממזונות מהחי ומהצומח. מחסור בהם עשוי לנבוע מסיבות רבות: דיאטות הרזיה, מצבי מתח ולחץ, צריכה של תרופות שפוגעות בספיגתם בגוף, אורח חיים צמחוני או טבעוני, ועוד.

לדברי ד"ר רזיאל, לנטילת ויטמינים לאחר ניתוחי הרזיה יש חשיבות