

בריאות

אהבה רזנולסר

תזונה מאוזנת

ויטמינים: חשיבותם בכלל ולאחר ניתוח הרזיה בפרט

העצבים. מצוי בבשר, דגים, בביצים, בקטניות, באגוזים, בנבטים ובשמרים.

B12: חיוני לתפקוד מערכת העצבים וליצירת כדוריות הדם האדומות. מצוי בבשר, דגים, בחלב ובביצים. חומצה פולית: בונה את תאי הגוף. בעיקר את כדוריות הדם האדומות, וחשובה במיוחד לנשים לפני לידה. מפני שהיא מונעת מומים מולדים. מצויה בבשר, דגים, בדגנים ובעלים ירוקים.

ויטמין C: חיוני ליצירת רקמות ועצמות תקינות, שומר על בריאות השניים וקריטי לתפקוד יעיל של המערכת החיסונית. מצוי בסירות הדר, בירקות עליים, בעגבניות ובתפוחי אדמה.

ויטמין D: חשוב לספיגה תקינה של סידן וזרחן מהמזון, ומסייע בבניית העצמות והשיניים. גופו מייצר אותו באמצעות חשיפה לשמש, ואפשר לקבל אותו בכמויות מצומצמות מהמזון, מצוי בחלבון, בכבד, בשמן דגים ובחלב מלא.

ויטמין K: מסייע בקרישת הדם ומונע זיהומים. מצוי בבשר ובירקות עליים.

ויטמין E: בולם את תהליכי החמצון בתא, וכך מאריך את חייו. מעורב בייצורן של כדוריות הדם האדומות וביצירת אנרגיה בלב ובשרירים. מצוי בעלים ירוקים, בדגנים מלאים ובנבט חיטה.



ויטמינים לאחר ניתוח הרזיה

בשנה הראשונה לאחר ניתוחים להרזיה מתרחשת עיקר הירידה במשקל. בשנה זו חשוב לשמור על תזונה מאוזנת ונסילות מולטי ויטמינים למניעת חסרים.

צום ממושך או ירידה דרסטית מדי במשקל אינם מצב תקין ומחייבים בדיקת רופא ותזונאית. מצב זה יכול לגרום לירידה ברמת ויטמין B1 - תיאמין, שרמה נמוכה שלו בדם גורמת לתופעות נירולוגיות של נימול וחולשה. מצב כזה מחייב מתן ויטמין B1 בעירוי לווריד.

מנתחים שעברו מעקף קיבה זקוקים לתוספים של סידן, ברזל, חומצה פולית וויטמין B12 לעיתים למשך כל החיים. חשוב לבצע בדיקות דם מידי חצי שנה עד שנה ולהשלים חסרים. בנשים בטרם לידה, שעברו ניתוח להרזיה יש צורך בבדיקות דם מדי שלושה חודשים.

הויטמינים, מסבירה ד"ר אסנת רוזאל כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה, המנהלת הרפואית של מלבי"ח - המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל - ביה"ח אסותא בת"א, משתתפים בבניית כדוריות הדם האדומות, מסייעים למערכת החיסונית וקשורים לפירוק אנרגיה מהמזון וקריטיים לתפקודו. בעידן המודרני, כשחלק ניכר מהמזון שאותו אנחנו אוכלים מתבסס על מוצרים תעשייתיים, הגוף שלנו לא תמיד מקבל את כל מה שהוא זקוק לו. אפילו תזונה מאוזנת לא מבטיחה צריכה נכונה ובריאה של אבני היסוד.

בין החומרים החיוניים לגוף נמצאים הויטמינים, שטסייעים לגוף במגוון חיותו, החל בפירוק אנרגיה מהמזון, דרך השתתפות בבניית כדוריות הדם האדומות ויצירת הכימיקלים האחראים להפעלת מערכת העצבים, וכלה בסיוע לפעילות המטבולית ותמיכה במערכת החיסון.

גופנו לא מסוגל לייצר ויטמינים, ומקבל 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. להלן סקירה קצרה של הויטמינים העיקריים, תפקודם בגוף והמזונות שמהם ניתן לקבל אותם.

ויטמין A: מונע חמצון של חומרים ותרכובות בגוף, משפר את הראייה בחשיכה, אחראי לבריאות העור ומסייע למערכת החיסונית. מצוי בחלב מלא, בחמאה, בשמנת, בחלמון הביצה ובשמן דגים.

קבוצת ויטמינים B

B1: מסייע בחילוף החומרים של חלבונים ופחמימות ובפעילותן של מערכות העיכול והעצבים. מצוי בבשר, בדגים, בחלב, בחלמון הביצה, בשמרים, בקטניות, בנבטים ובאגוזים.

B2: 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.

B3: חשוב לחילוף החומרים של החלבון ולפירוק הגלוקוז, חיוני למערכת העצבים ולעיכול. מצוי בבשר, בדגים, במוצרי חלב, בביצים, בקטניות ובאגוזים.

B5: חיוני למערכת העצבים, למערכת החיסונית, ליצירת כדוריות הדם האדומות וליצירת התורמונים הנשיים. מצוי ברבש מלכות, בכבד ובחלמון הריצה.

B6: חשוב לחילוף החומרים של החלבון ולפעילות מערכת

מבזקי בריאות

● חברת פיזור, ענקית התרופות העולמית, מודיעה על חתימת הסכם עם חברת פרטליקס (Protalix) הישראלית לפיתוח ומסחר טיפול חדש למחלת גושה התרופה החדשה, טלגלוצרייז אלפא (Talgucerase Alfa), הנה תהליך צמחי לאנזים החסר גלוקוצרבזידאז - GCD). במסגרת ההסכם, פיזור תקבל רישיון בלעדי למסחר התרופה בתבי העולם. בעוד חברת פרטליקס תמשיך לשווקה בישראל, פרטליקס הצליחה לראשונה לפתח ברירה טיפולית באמצעות תהליך אנזימתי המבוסס על תאי צמח.

● מחקר חדש שהתפרסם לאחרונה בירחון הרפואי "Rheumatology", מוצא כי טיפול בחולים בבדיקת פרקים שגרונתית (Rheumatoid Arthritis) בתרופה הביולוגית אנברל, הוריד בכ-50% את שיעור הפסקת העבודה לאחר שנה לעומת כאלה שטופלו בטיפול הסטנדרטי. המחקר נערך במשך שנה על 205 חולים במחלת דלקת פרקים שגרונתית בשלב מוקדם. החולים חולקו לשתי קבוצות - כאשר קבוצה אחת קיבלה טיפול סטנדרטי במטוטרקסט בלבד ואילו השנייה טיפול משולב של מטוטרקסט עם התרופה הביולוגית אנברל.

סופגניות דיאטטיות

1. ניתן לאסוף את הסופגניות ולא לטגון. מכינים את בצק הסופגנייה כרגיל ומכניסים אותו לשקעים בתבנית של מאפינס, מכניסים לתנור עד הוזהבה. הסופגניות האפריות מכילות מחצית מכמות הקלוריות של הסופגניות המסוגנות.
2. הולכים בכל זאת על טיגון? הוסיפו כמה שפחות סוכר לבצק. הסוכר משפיע על כמות השמן שסופגת הסופגנייה בשעת טיגונה.
3. נשמע מוזר, אך נכון. טיגון הסופגניות בשמן עמוק עדיף על פני טיגון במחבת כי כך נספג פחות שמן.
4. מומלץ להשתמש בשמן קנולה, שהוא שמן בריא יותר.
5. טיגון הסופגניות בטמפרטורה נמוכה מדי (170 מ"צ), יגביר את ספיגת השומן, וכאשר מטגנים אותן בטמפרטורה גבוהה יותר (185 מ"צ) ספיגת השמן תהיה קטנה יותר. עם זאת, חשוב לזכור שטמפרטורה גבוהה מדי פוגעת באיכות השמן.
6. מומלץ להחליף את השמן כמה שיותר פעמים מפני שהחייום פוגע באיכותו. לא מומלץ לעשות שימוש חוזר באותו שמן.
7. גרם אחד של שומן מכיל 9 קלוריות, לעומת גרם אחד של פחמימה או חלבון, שמכיל 4 קלוריות. אפשר ליהנות ממאכלי חתך כאשר אורח החיים הוא בריא וכולל תזונה מאוזנת מלוח בפעילות גופנית.
8. אפשר להחליט שאוכלים רק סופגנייה אחת או שתיים בחג ולהשתדל לעמוד בזה. יש לקבוע מראש באיזה מהאירועים הרבים נאכל סופגנייה. אין צורך להימנע לגמרי מאכילת סופגניות או לביבות, אבל לפעמים הדברים "מתחילים" מהראש, ותכנון מוקדם יכול לתרום לאכילה מאוזנת יותר במהלך החג.
9. בכדי לא לעלות במשקל בחופש ובייחוד בתנוכה, כדאי להמשיך עם ארוחות מסודרות ופעילות גופנית. נצלו את החג לטיולים ולפעילות משפחתית מהנה.
10. אי התמריש שלכם מכיל גם ירקות, גבינת (עד 5%), לחם מלא, בשר רזה או דגים - סופגנייה אחת לא תזיק. עם זאת, חשוב לזכור שסופגנייה אחת שווה כ-500 קלוריות, כך שלא מומלץ להמריז.
11. כדאי לזכור שאם השמן ייעדו המכבים בעיקר להדלקת המנוורה ולא דווקא למאכל, כך שמי שרוצה לשמור על הדיאטה יכול לאמץ לעצמו את הרעיון.

באדיבות היחידה לתזונה ודיאטמה מרכז רפואי "אסף הרופא"



ד"ר אני חולחו

שכחתי מה רציתי לומר



המרפאה הקוגניטיבית בבית החולים כומל, לא פחות מ-66 מיליון איש חולים במחלת האלצהיימר ברחבי העולם, והיא נחשבת לאחת המחלות הנפוצות והנחקרות ביותר. בעקבות המחקרים מתברר כי גם בירידה ביכולת הקוגניטיבית ובדמנציה האבחון המוקדם הוא המפתח להצלחת לטיפול.

עליה במספר החולים הסובלים ממחלות אלצהיימר ושכחה בחיפה ובצפון. "העלייה במספר המבוגרים בחיפה ובצפון יחד עם העלייה במודעות המשפחתית למחלה, הם חלק מהגורמים לעלייה בכמות חולי האלצהיימר ובפונים למרפאה הקוגניטיבית". אומר ד"ר ג'רי סינוף, מנהל