



בהתאמה אישית

הנטייה ללקות במחלות מסוימות עשויה להיות גנטית. גם אי־סבילות למזונות מסוימים מתרחשת על רקע גנטי. מהי תזונה מותאמת גנטית וכיצד היא מתבטאת בחיינו

עמוסות באוכל ובאירועים שבהם האוכל הוא תמיד אורח הכבוד. קשה מאוד ואף מתסכל לנסות לעמוד בפיתוי מול השפע וההיצע המזמין. כשאדם נמצא במסגרת של פגישות אישיות וליווי צמוד לכל אורך התהליך, אגב התייחסות לכל היבטי הדיאטה - נפשיים, פיזיולוגיים ובריאותיים, הוא מצליח לעמוד באתגרים הקולניריים, לרדת במשקל וגם לשמור על הישגים לאורך זמן, וזה השלב המאתגר מכולם.

מהם השלבים בהתאמת התזונה הגנטית?

"תחילה מבצעים הערכה תזונתית מקיפה הכוללת מדידות משקל, אחוזי שומן ותשואות תזונתיות מעמיק על הרגלי האכילה של האדם, ומבררים מהי המטרה שלשמה הגיע - הורדה במשקל, שמירת משקל, חולשה, כאבי בטן, אלרגיות וכדומה. בהתאם לממצאים מרכיבים תפריט המותאם אישית לצרכים הבריאותיים, לאורח החיים, לאימוני הספורט ולהעדפות המזון. המטופלים לומדים להכיר את הגוף שלהם, להקשיב לו ולהיות המטפלים של עצמם. הם לומדים להבחין בין רעב פיזי לרעב רגשי ובין רעב לצמא ולהעניק לגוף מענה הולם ובריא".

כפיר מציינת כי "גם בתזונה מותאמת גנטית אפשר לבחור מזונות מגוונים ומהנים, שמתאימים לשגרת החיים ואינם מונעים מסעודת, אירועים חברתיים ונסיעות. אפשר לנהל אורח חיים בריא בלי לוותר על הספונטניות ועל הטעם וההנאה".

להשתמש במנגנון הזה יש למלא אחר צרכי באופן מדויק ולהתאים את התפריט לפרופיל הגנטי של האדם".

למי מתאימה התזונה הגנטית? "לכולם; לכל אדם ובכל גיל. התזונה הגנטית מיטיבה עם כל אדם בכל שלב בחיים והיא משפרת את החינניות, את האנרגיה ואת אורח החיים - ספורטאים שרוצים לשפר את ביצועיהם, אנשי משרד שיושבים רוב היום, אנשים שעובדים בלילה ואינם ישנים מספיק, ילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, נשים בהיריון או אחרי לידה ואחרים".

במה שונה התזונה הגנטית מכל דיאטה אחרת?

"כל הזמן צצים טרנדים תזונתיים פורצי דרך ודיאטות חדשות שמבטיחים לנו חיים רזים, מהנים וקלים יותר. ואולם, הם אינם עוזרים אפילו לרגע כדי לשאול אם מה שמתאים לאדם אחד ייטיב גם עם אדם אחר. גם מזונות חיוניים כגון עדשים, קוואקר ודגנים מלאים בריאים לקבוצת אנשים מסוימת ומזיקים לאחרים. התזונה היחידה שמתאימה מזונות לאדם ספציפי, אגב התחשבות באי־סבילות למזונות מסוימים, היא תזונה גנטית".

מהם לדעתך הגורמים החינניים להצלחה בירידה במשקל?

"ליווי אישי הוא חלק בלתי נפרד מתהליך ההצלחה. בעולם השפע שבו אנחנו חיים קשה מאוד להקפיד על משטר דיאטה לאורך זמן. אנחנו נמצאים בפגישות שבהן מגישים עוגיות, בארוחות משפחתיות

"תזונה גנטית מותאמת אישית לאי־סבילות למזונות מסוימים, אגב התחשבות באורח החיים של המטופל, היא תוצר של תחום מדעי חדש, שבבסיסו האמונה כי

לכל אדם מתאימות תרופות אינדיבידואליות (רפואה מותאמת אישית) ותזונה בהתאמה אישית", מסבירה התזונאית (M.Sc Nutrition) ריטה כפיר, מומחית לתזונה גנטית. "בדרך זו אפשר לגלות לאילו מזונות יש לנו אי־סבילות ובאילו מידה - נמוכה, בינונית או גבוהה. בהתאם לאבחנה, המתקבלת בבדיקת דם פשוטה, מרכיבים תפריט מותאם אישית".

למה הכוונה בתפריט מותאם אישית?

"מנתחים את תוצאות בדיקות הדם ובהתאם אליהן בוים תכנית תזונה ייחודית למטופל אגב התייחסות למשתנים נוספים כגון משקל, אחוזי שומן, אחוזי שריר וקצב חילוף החומרים. כך ההמלצות התזונתיות מתאימות באופן אישי לאדם, לאורח חייו, לאישיותו ולהרגלי האכילה שלו".

מהי אי־סבילות למזון? אי־סבילות למזון

מסוים מלווה בתסמינים מגוונים - בעיות עיכול כגון שלשול או עצירות, תסמונת המעי הרגזי, הרגשת נפיחות, אקזמות בעור, אסתמה, מיגרנות, הפרעות שינה ועוד. אי־סבילות למזון משפיעה על איכות החיים וגורמת לתחושת כבדות ולהרגשה כללית לא טובה. התסמינים של אי־סבילות יכולים להופיע שעות רבות ואף כמה ימים לאחר אכילת מזון מסוים, ולכן קשה לזהות מהו המזון המזיק. בבדיקת דם פשוטה נבדקים 52 מזונות שונים ומתקבלת מפה ברורה ומדויקת המכילה את כל המזונות שגורמים לאי־סבילות. אם מתקבלת תוצאה חיובית למזון מסוים, הפתרון הפשוט הוא הוצאתו מהתפריט והחלפתו באפשרות תזונתית אחרת".

מהו הקשר בין אי־סבילות למזון מסוים לירידה במשקל? "כולנו נולדנו רזים. סוד המזון טמון באיתור המזונות שגורמים לנו לשמור על משקל תקין ואף מסייעים לנו בירידה במשקל. הגוף שלנו מצויד במנגנון המאפשר לו להתקיים במשקל בריא ומאוזן. כדי שיוכל

מזונות הנבדקים בבדיקת אי־סבילות גנטית

דגנים. תירס, קמח דורום, גלוטן, שיבולת שועל, אורז, שיפון וחיטה.

אגוזים ופולים. שקדים, אגוז ברזיל, קשיו, פולי קקאו ובוטנים.

קטניות. אפונה, עדשים, שעועית ופולי סויה.

בשר. בקר, עוף וטלה.

דגים. דגי מים מתוקים (סלמון ופורל), שרימפס, טונה, בקלה ודג סול.

ירקות. ברוקולי, כרוב, גזר, סלרי, מלפפון, כרשה, פלפלים (אדום, ירוק וצהוב) ותפוח אדמה.

פירות. אבטיח, מלון, זיתים, תפוז, לימון, תות שדה, עגבנייה, תפוח, דומדמניות שחורות ואשכולית.

מוצרי חלב. גבינות וחלב פרה.

וגם. ביצים, שמרים, קפה, תה, שום, ג'ינג'ר ופטיריות.