



יהיו מזונותיך תרופותיך

הרצאה רביעית: הפרקטיקה

צביה שיפר, רופאת ילדים, מכבי
שירותי בריאות

What does a Plant-Based Diet Look Like?



The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, dark blue oval is centered on the page, containing the text.

**Not all Plant-Based Diets
were Created Equal...**

ORIGINAL INVESTIGATIONS

Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults



Ambika Satija, ScD,^a Shilpa N. Bhupathiraju, PhD,^{a,b} Donna Spiegelman, ScD,^{a,b,c,d,e}
Stephanie E. Chiuve, ScD,^{a,f} JoAnn E. Manson, MD, DrPH,^{c,g,h} Walter Willett, MD, DrPH,^{a,b,c}
Kathryn M. Rexrode, MD, MPH,ⁱ Eric B. Rimm, ScD,^{a,b,c} Frank B. Hu, MD, PhD^{a,b,c}

Plant-Based Food Items

Healthful



Whole grains

•

Fruits

•

Vegetables

•

Nuts and Vegetable oils

•

Legumes

•

Tea & Coffee

Unhealthful



Fruit juices

•

Refined grains

•

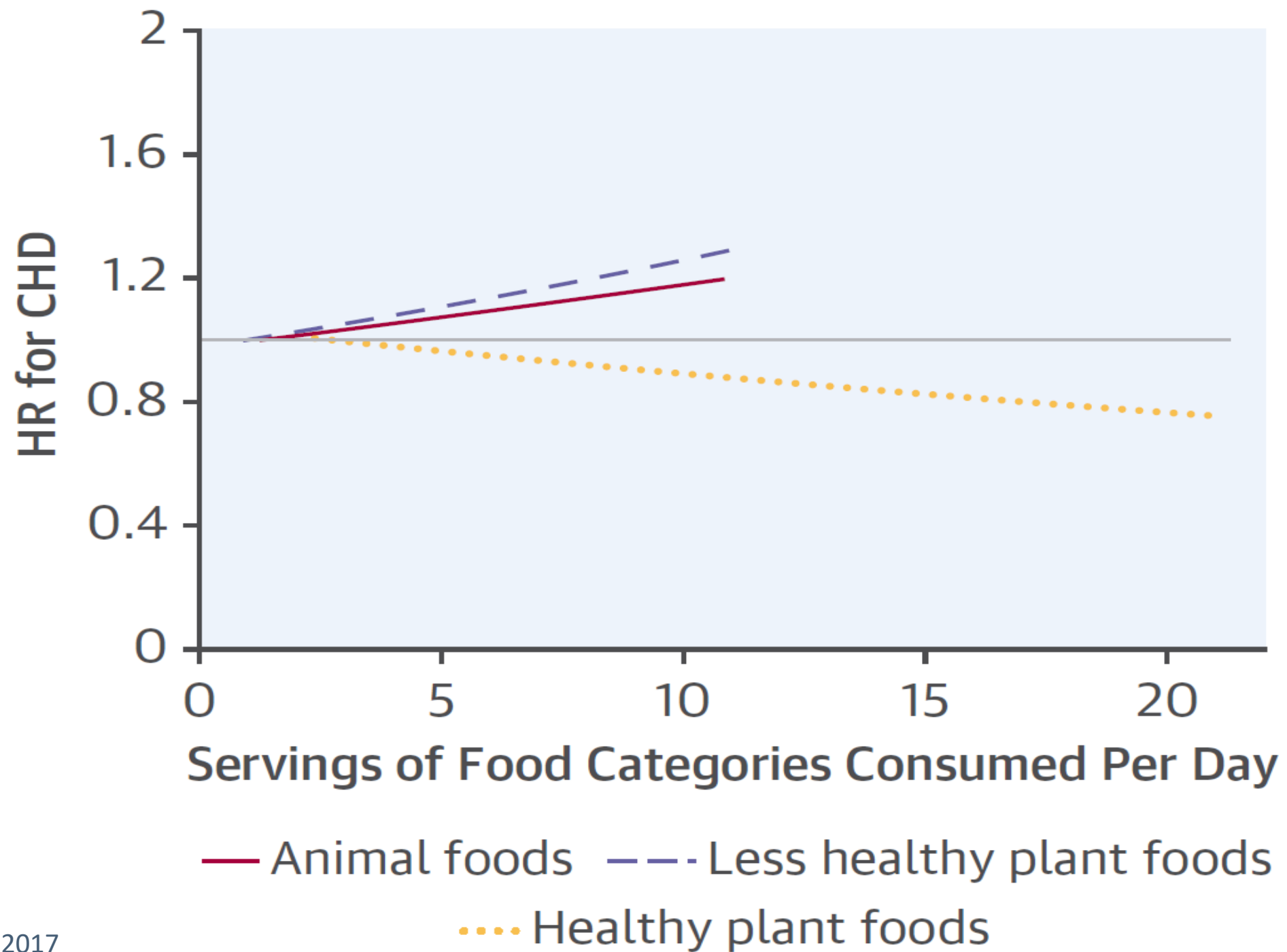
Potatoes

•

Sugar sweetened beverages

•

Sweets and Desserts



The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a sense of depth and movement. A large, dark blue oval is centered on the page, serving as a container for the text. A lighter blue, curved shape is positioned behind the bottom left of the dark blue oval, adding to the abstract design.

How to Implement it in the Clinic

Our Goals

More

- ✓ **Fruits and vegetables**
- ✓ **Whole grains**
- ✓ **Legumes**

Less

- × **Sweets, desserts, snacks ETC**
- × **Refined grains**
- × **Meat, especially processed**





■ COMMENTARY

Plant-Based Diets: A Physician's Guide

Julieanna Hever, MS, RD, CPT

E-pub: 07/06/2016

ABSTRACT

Because of the ever-increasing body of evidence in support of the health advantages of plant-based nutrition, there is a need for guidance on implementing its practice. This article provides physicians and other health care practitioners an overview of the myriad benefits of a plant-based diet as well as details on how best to achieve a well-balanced, nutrient-dense meal plan. It also defines notable nutrient sources, describes how to get started, and offers suggestions on how health care practitioners can encourage their patients to achieve goals, adhere to the plan, and experience success.

Ask
Questions



שאלות הקשורות בעידוד צריכת ירקות ודגנים מלאים

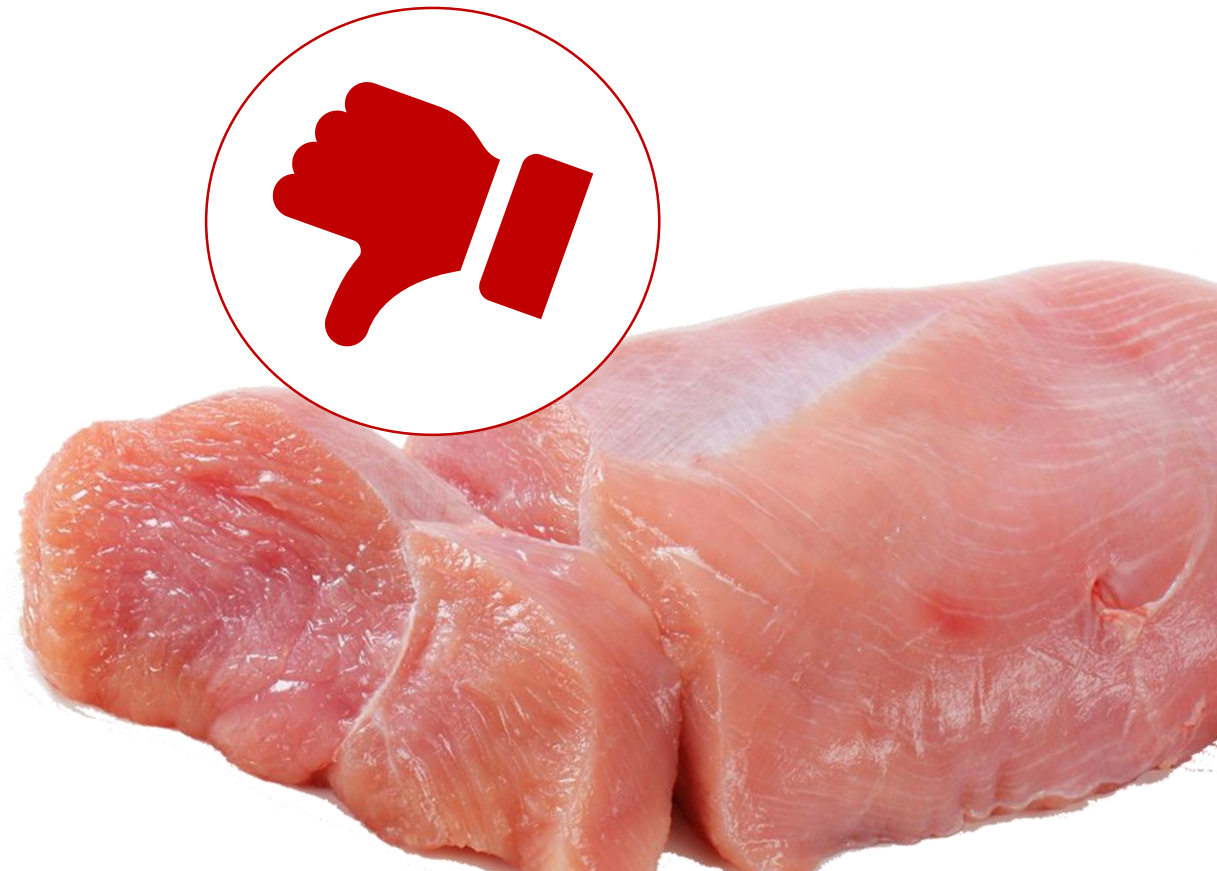
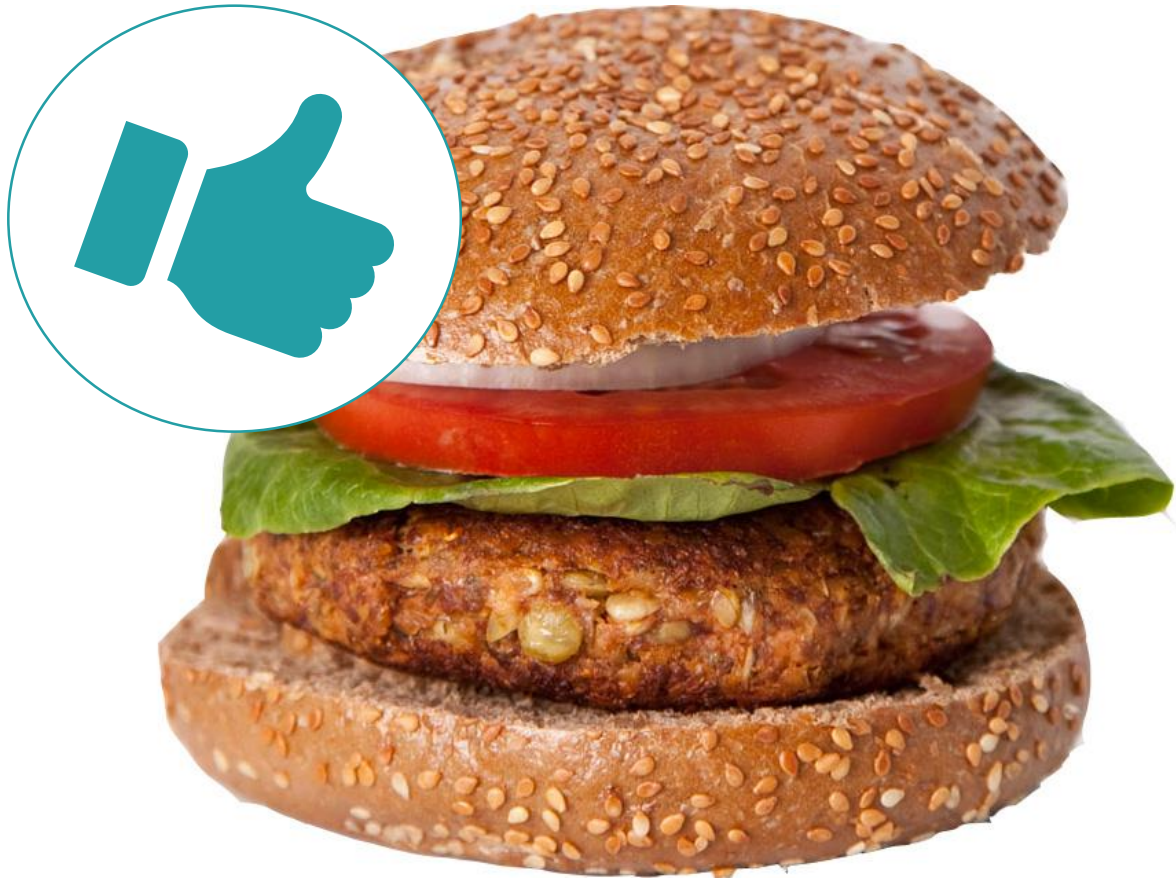
- כמה מנות של פרי או ירק אתה אוכל ליום?
- האם עלים ירוקים נכללים בתזונה היום יומית שלך?
- באיזו תדירות את/ה צורך/ת דגנים מלאים במקום לבנים?



שאלות לעידוד צריכת קטניות = הפחתת צריכת בשר

• האם את/ה אוכלת קטניות מידי יום?

• האם יוצא לך לאכול ארוחות עיקריות ללא בשר



שאלות הקשורות בהפחתת צריכת מזונות מזיקים

• באיזו תדירות את/ה צורך/ת:

בשר מעובד

מזון מטוגן

בשר אדום

משקאות ממותקים

חטיפים וממתקים





OR



Gradual Changes



עידוד צריכת ירקות ודגנים מלאים

- לשלב עלים ירוקים
- לאכול פירות וירקות ב-5 צבעים כל יום
- להנות מ-2-4 פירות טריים מידי יום
- לכלול ירקות בכל ארוחה
- להעדיף דגנים מלאים על פני לבנים



עידוד צריכת קטניות = הפחתת צריכת בשר



- להתחיל לצרוך יותר קטניות
- 1-2 בשבוע - להעלות בהדרגה
- קטניות קלות לעיכול
- מאכלים המבוססים על קטניות שמוכרים לכולם
- ארוחה עיקרית מבוססת צומח אחת בשבוע ולהעלות בהדרגה

הפחתת צריכת מזונות מזיקים

• להפחית או להוריד לגמרי צריכה של בשר מעובד ובשר אדום

• להחליף משקאות ממותקים במים וסודה

• להחליף ממתקים בפירות



Going Fully Plant-Based



Kaiser Permanente's Sample Menu

קבוצת מזון	גודל מנה	המלצה ליום
ירקות מכל סוג, כולל ירקות עמילניים	-	כמה שרוצים, במגוון צבעים
פירות	1 יחידה או חצי כוס	2-4 ליום
דגנים מלאים	מנה = חצי כוס מבושל או פרוסת לחם מלא	6-11 מנות
קטניות (למשל שעועיות, אפונה, עדשים, מזונות על בסיס סויה)	חצי כוס מבושל	2-3 מנות
עלים ירוקים (למשל חסה, קייל, ברוקולי)	1 כוס עלים חיים או חצי כוס מבושלים	2-3 מנות
אגוזים וזרעים (כולל טחינה)	עד רבע כוס אגוזים (או 2-3 כפות טחינה גולמית)	
זרעים עשירים באומגה 3 (זרעי צ'יה ופשתן)	כף	1-3 מנות
עלי תבלין	-	כמה שרוצים

A Plant Based Diet for...

**Overweight &
Obesity**

**Disease
prevention**

Hypertension

**Type 2
Diabetes**

Atherosclerosis

Constipation

**Hyper-
cholesterolemia**

Plant-Based Iron



- כל סוגי הקטניות כולל טופו
- עלים וירקות ירוקים
- דגנים מלאים
- אגוזים וגרעינים כולל טחינה

Plant-Based Iron



- שילוב של ירקות ופירות המכילים ויטמין C
- אי שתיה של קפה ותה בצמוד לארוחות

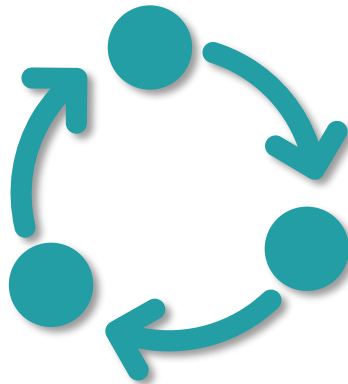
[illegible]

When Should you Recommend a Patient Visit a Dietitian?

- **Diabetes**
- **Pregnancy**
- **IBD**
- **Fully plant-based diet**
- **Difficulty with change of diet**

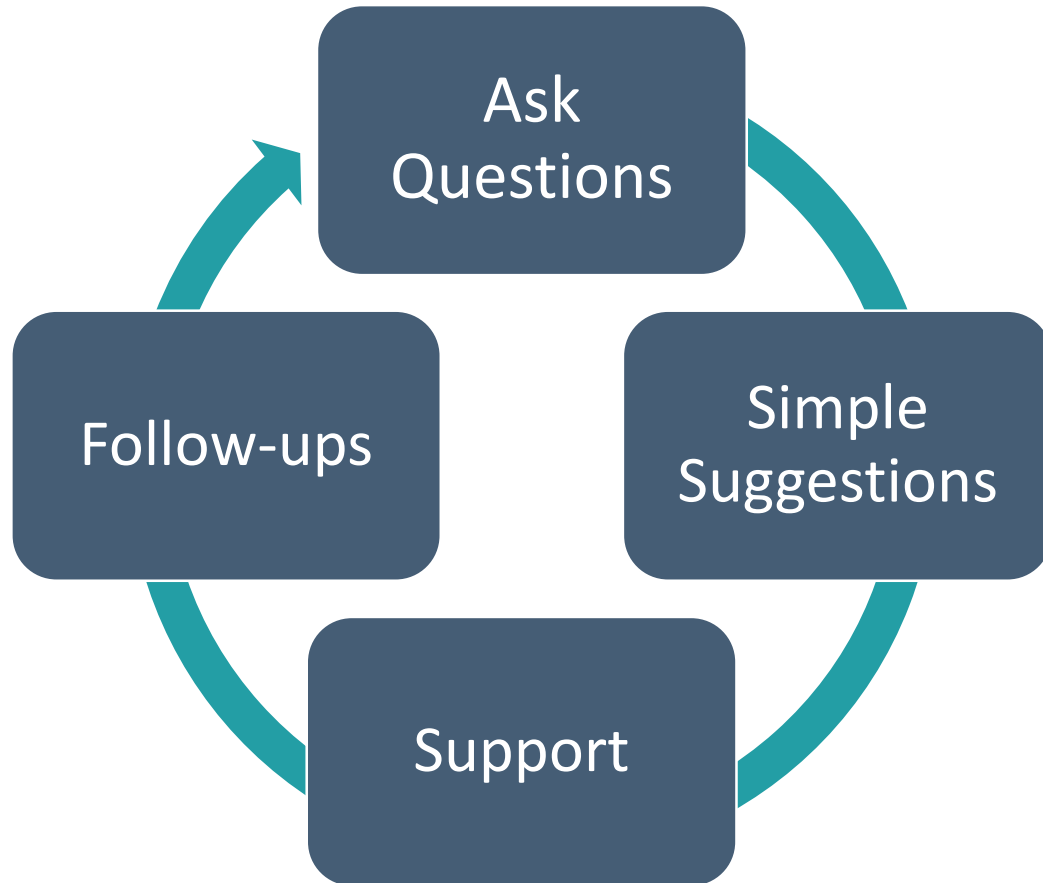


Follow ups



Follow ups

- להתמקד בחיובי ובכל צעד שהמטופל ביצע בכיוון
- להמשיך לשאול שאלות את המטופל ולעודד לבצע עוד שינויים
- להציע להיעזר בסדנת בישול
- במידה שאין התקדמות להציע גם יעוץ אצל דיאטנית
- בדיקות דם



Resistances to changes





"התזונה הזו
יקרה מדי"





"פירות וירקות
לא טעימים לי"

"אני לא שבע
בארוחה בלי בשר"



"אני מאוד
עסוק ואין לי
זמן להכין"



How to Choose Ready Made Food

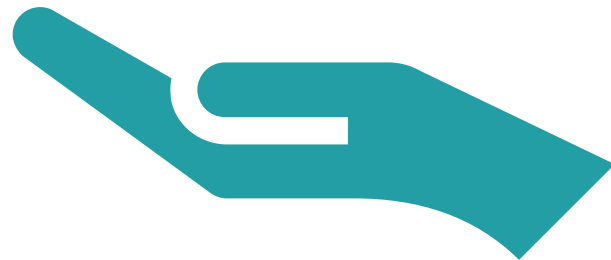


Label-Reading Protocol

- Ignore misleading marketing terminology on labels
- Focus solely on ingredient list
- Strive to purchase foods with:
 - Only recognizable ingredients
 - Few total ingredients listed
 - Absence of any unrecognizable names



Educational Support

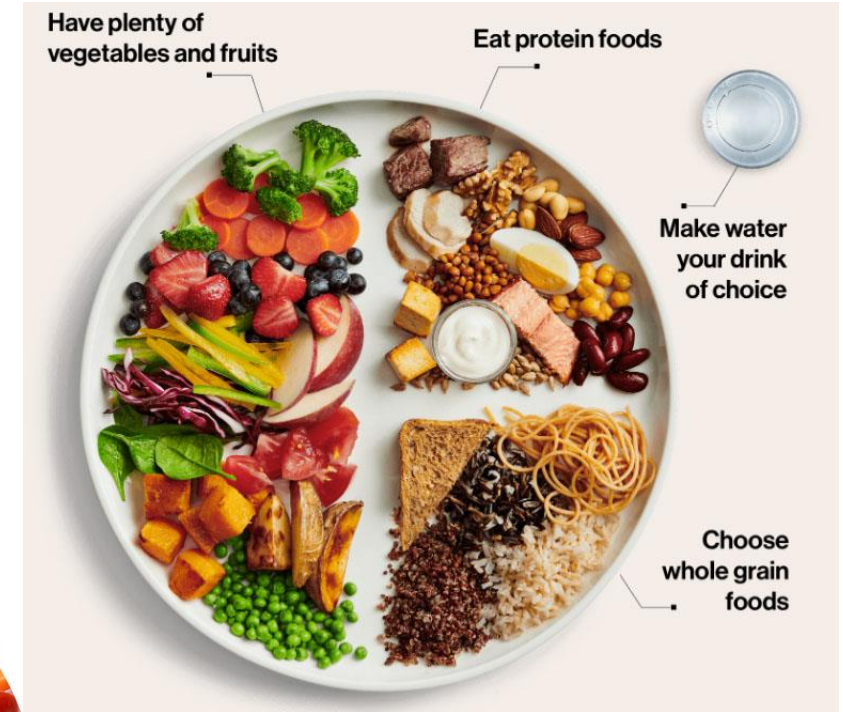


Educational support

תזונה ים תיכונית		
צריכה מועטה	צריכה מתונה	צריכה קבועה
		
בשר אדום	חלב וגבינות	ירקות ופירות
ממתקים	דגים ועופות	דגנים וקטניות
חטיפים	ביצים	אגוזים וזרעים
מזון מעובד	יין אדום	שמן זית



Educational support - Plates



End of Our Journey

tzvia.shifer.h@gmail.com

A vibrant assortment of fresh vegetables is displayed on a white surface. On the left, a woven bamboo basket is tipped over, spilling out a variety of produce. The vegetables include a head of green lettuce, a bunch of red cherry tomatoes, a large head of white and green cabbage, a dark green pumpkin, several red and yellow bell peppers, a bunch of green beans, several small red and white potatoes, a bunch of green asparagus, and some orange baby carrots. The vegetables are arranged in a way that they appear to be overflowing from the basket, creating a sense of abundance and freshness.

Let food be thy medicine and
medicine be thy food.

Hippocrates