

עידוד תזונה בריאה: דף עזר לרופא/ה

א. לשאל שאלות:

שאלות לעידוד צריכת קטניות והפחתת צריכת בשר

- האם את/ה אוכל/ת קטניות מדי יום? באיזו כמות? לפרט: עדשים, גרגרי חומוס, אפונה, טופו, שעועית לבנה ושעועיות אחרות
- האם יוצא לך לאכול ארוחות עיקריות ללא בשר או מזונות אחרים מהחי? כמה פעמים בשבוע? מה כללה הארוחה?

שאלות הקשורות בעידוד צריכת ירקות ודגנים מלאים

- האם את/ה אוכל/ת פירות וירקות כל יום? כמה בערך? (לשאוף ל-7-9 מנות של פרי או ירק ביום, קפוא או טרי)?
- האם עלים ירוקים נכללים בתזונה היומיומית שלך? (לפרט: חסה, עלי ביבי, מנגולד, תרד, פטרוזוליה, בזיליקום, שמיר, כוסברה)
- האם את/ה צורך/ת דגנים מלאים במקום לבנים? באיזו תדירות? (לפרט: לחם מלא במקום לבן, פסטה מלאה, אורז מלא)

שאלות הקשורות בהפחתת צריכת מזונות מזיקים

- באיזו תדירות את/ה צורך/ת בשר מעובד? (לפרט: נקניק, נקניקיות, פסטרמה, שניצל קנוי)
- באיזו תדירות את/ה צורך/ת מזון מטוגן?
- באיזו תדירות את/ה צורך/ת בשר אדום?
- באיזו תדירות את/ה צורך/ת ממתקים?

ב. הצעות פשוטות

המלצות למטופל/ת לעידוד צריכת קטניות והפחתת צריכת בשר

- לצרוך יותר קטניות (עדשים, גרגרי חומוס, אפונה, טופו, שעועית לבנה ושעועיות אחרות)
- להתחיל בשילוב 1-2 מנות בשבוע, ולהעלות בהדרגה עד לצריכה יומיומית
- להתחיל בקטניות הקלות לעיכול: עדשים כתומות וטופו
- להמליץ לבקר באתר מתכונים וטיפים: BEANS.ORG.IL
- להציע מאכלים המבוססים על קטניות שמוכרים לכולם (מג'דרה, חומוס, שעועית ברוטב עגבניות, מרק עדשים, בוריתו עם שעועית שחורה)
- להתחיל בארוחה עיקרית מבוססת אך ורק על הצומח פעם בשבוע, לאחר מכן יום אחד מבוסס צומח בשבוע, ולהוסיף בהדרגה

המלצות למטופל/ת הקשורות בעידוד צריכת ירקות ודגנים מלאים

- לשלב עלים ירוקים בשתי ארוחות ביום לפחות (עיקריות/ביניים)
- לאכול פירות וירקות ב-5 צבעים כל יום

- להנות מ-2-4 פירות טריים מדי יום
- לכלול ירקות בכל ארוחה עיקרית (וכדאי גם בלפחות ארוחת ביניים אחת)
- להעדיף דגנים מלאים על פני לבנים במרבית הארוחות ביום

הצעות הקשורות בהפחתת צריכת מזונות מזיקים

- להפסיק צריכה של בשר מעובד ובשר אדום או להפחית עד פעם בשבוע
- להחליף משקאות ממותקים בסודה או מים
- להחליף ממתקים בפירות

ג. מתן מידע ותמיכה

- ללמד את המטופלים על הנזק בצריכת מזון מהחי, ממתקים וחטיפים
- לידע את המטופל לגבי היתרונות בתזונה מהצומח עבורו:
 - שיפור העיכול (סיבים תזונתיים, שיפור אוכלוסיית החיידקים במעי)
 - הורדת הסיכון למחלות לב וסוכרת
 - שיפור התוצאות של טיפול קיים (אולי גם הפחתת הצורך בתרופות)

הפניה למקורות נוספים

אתר הקטניות של עמותת עתיד
אתגר 22 – למטופלים המתעניינים בטבעונות

דף מידע על צמחונות של קופ"ח מכבי
אתר "אפשרי בריא" של משרד הבריאות
נייר עמדה של משרד הבריאות בנושא סויה

מתי להפנות לדיאטנית?

מחלות מעי דלקתיות	סוכרת
מטופלים שמבצעים מעבר חד לתזונה צמחית	נשים בהריון
מלאה	פעוטות
מטופלים שלא מתקדמים בשינוי התזונתי	

מעקב

- להתמקד בחיובי ובכל צעד שהמטופל ביצע בכיוון
- להמשיך לשאול את המטופל שאלות ולעודד לבצע עוד שינויים
- להציע להיעזר בסדנת בישול
- בדיקות דם

