

סמינר זה הופק בסיוע ארגון PAN - Physicians Association for Nutrition' שבימים אילו מוקמת השלוחה הישראלית שלו. מטרת הארגון היא להעצים את אנשי המקצוע ואת הציבור הרחב ולסייע להם להכיר, להשתמש ולהיעזר בתזונה המבוססת על מזונות שלמים מן הצומח, כאמצעי מרכזי לשיפור ולשמירה על בריאות מיטבית.

## סילבוס לקורס יהיו מזונותיך תרופותיך

### קריאה מומלצת כללית בנושא תזונה מהצומח

[Hever J \(2016\) Plant-Based Diets: A Physician's Guide. Perm. J. 20, 93–101.](#)

[Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, et al. \(2013\) Nutritional update for physicians: plant-based diets. Perm. J. 17, 61–6.](#)

נייר עמדה בנושא צמחונות וטבעונות מאת האקדמיה לתזונה ודיאטה:

[Melina V, Craig W & Levin S \(2016\) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J. Acad. Nutr. Diet. 116, 1970–1980.](#)

### מאמרים שהוצגו בהרצאה של ד"ר אבישי קרן

[Ashkan et al. \(2019\) Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017](#)

סקר לאומי שני בנושא מצב הבריאות והתזונה 2014-2016, משרד הבריאות – מידע בנוגע לשיעור הסובלים מעודף משקל והשמנה ניתן למצוא בעמוד 45 בדוח.

### מחקרים פרוספקטיביים שהוצגו על אוכלוסיות הצורכות תזונה מבוססת צומח

[Orlich MJ & Fraser GE \(2014\) Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. Am. J. Clin. Nutr.](#)

[Rosell M, Appleby P, Spencer E, et al. \(2006\) Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. Int. J. Obes. 30, 1389–96.](#)

[Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, et al. \(2013\) Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study. Am. J. Clin. Nutr. \\*](#)

[Lee Y & Park K \(2017\) Adherence to a Vegetarian Diet and Diabetes Risk : A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies.](#)

[Ornish D, Brown SE, Billings JH, et al. \(1990\) Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?. The Lifestyle Heart Trial. Lancet 336, 129–133.](#)

[Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. \(1998\) Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA 280, 2001–7.](#)

[Esselstyn CB \(2001\) Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition. Prev. Cardiol. 4, 171–177.](#)

[Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, et al. \(2006\) A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. Diabetes Care 29, 1777–83.](#)

[Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, et al. \(2009\) A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. Am. J. Clin. Nutr. 89, 1588S–1596S.](#)

#### ניירות עמדה בנושא סרטן

[World Cancer Research Fund. \(2018\). Retrieved 01 September 2019, from https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/during-after-cancer](#)

[Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. \(2019\). World Health Organization. Retrieved 25 June 2019, from https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/](#)

\* בהרצאתו של אבישי קרן הוצג מאמר מתוך ה-EPIC-Oxford בנוגע לקשר בין תזונה צמחונית לבין הגנה מפני מחלות לב. בתחילת ספטמבר 19 פורסם ניתוח חדש יותר מתוך מחקר זה שהוצג באופן מעט מסולף בתקשורת העולמית והישראלית כאחד. הניתוח החדש יותר מצא גם הוא קשר בין תזונה מהצומח לבין סיכון מופחת למחלות לב אך מצא כי לצמחונים ישנו סיכון מוגבר לשבץ, וביחוד שבץ המורגי. מחקרים נוספים ידרשו כדי לבחון את הקשר באוכלוסיות נוספות, אך חשוב לזכור כי שבץ המורגי הרבה פחות נפוץ ממחלת לב איכסמית. אנו ממליצים לקרוא את המאמר

[Lawrence, Mark A, and Sarah A McNaughton. \(2019\) "Vegetarian Diets And Health." BMJ: 15272.](#)

[Tong, T., Appleby, P., Bradbury, et al. \(2019\) Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: results from the prospective EPIC-Oxford study. BMJ: 14897](#)

#### מאמרים שהוצגו בהרצאה של אורית אופיר

[Harvard T.H Chan, school of public health Protein | The Nutrition Source. Accessed September 1 2019. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/.](#)

[Rebello CJ, Greenway FL & Finley JW \(2014\) A review of the nutritional value of legumes and their effects on obesity and its related co-morbidities. \*Obes. Rev.\* \*\*15\*\*, 392–407.](#)

[Desmond MA, Sobiecki J, Fewtrell M, et al. \(2018\) Plant-based diets for children as a means of improving adult cardiometabolic health. \*Nutr. Rev.\* \*\*76\*\*, 260–273.](#)

[Fang X, An P, Wang H, et al. \(2014\) Dietary intake of heme iron and risk of cardiovascular disease: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. \*Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.\*](#)

[Basuli D, Stevens RG, Torti FM, et al. \(2014\) Epidemiological associations between iron and cardiovascular disease and diabetes. \*Front. Pharmacol.\* 5 MAY, 1–10.](#)

[Orban E, Schwab S, Thorand B, et al. \(2014\) Association of iron indices and type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. \*Diabetes. Metab. Res. Rev.\* \*\*30\*\*, 372–394.](#)

[Tang WHW, Wang Z, Levison BS, et al. \(2013\) Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. \*N. Engl. J. Med.\* \*\*368\*\*, 1575–84.](#)

[Bäckhed F \(2013\) Meat-metabolizing bacteria in atherosclerosis. \*Nat. Med.\* \*\*19\*\*, 533–534. Nature Publishing Group.](#)

[Wang Z, Klipfell E, Bennett BJ, et al. \(2011\) Gut flora metabolism of phosphatidylcholine promotes cardiovascular disease. \*Nature\* \*\*472\*\*, 57–63. Nature Publishing Group.](#)

[Zhu W, Gregory JC, Org E, et al. \(2016\) Gut Microbial Metabolite TMAO Enhances Platelet Hyperreactivity and Thrombosis Risk. \*Cell\* \*\*165\*\*, 111–124. Elsevier Inc.](#)

[Li Y, Hruby A, Bernstein AM, et al. \(2015\) Saturated Fats Compared with Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease A Prospective Cohort Study. \*J. Am. Coll. Cardiol.\* \*\*66\*\*, 1538–1548.](#)

[Zhong VW, Van Horn L, Cornelis MC, et al. \(2019\) Associations of Dietary Cholesterol or Egg Consumption with Incident Cardiovascular Disease and Mortality. \*JAMA - J. Am. Med. Assoc.\* \*\*321\*\*, 1081–1095.](#)

[Maphosa Y & Jideani VA \(2016\) Dietary fiber extraction for human nutrition—A review. \*Food Rev. Int.\* \*\*32\*\*, 98–115. Taylor & Francis.](#)

[משרד הבריאות \(2014\) סקר מב"ת עוקבה 2009-2011. פרסום 358.](#)

[Carlsen MH, Halvorsen BL, Holte K, et al. \(2010\) The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. \*Nutr. J.\* \*\*9\*\*, 3.](#)

[Tiwari BK, Brunton NP & Brennan CS \(editors\) \(2013\) \*Handbook of Plant Food Phytochemicals\*. Oxford: John Wiley & Sons Ltd.](#)

[Shah B, Newman JD, Woolf K, et al. \(2018\) Anti-Inflammatory Effects of a Vegan Diet Versus the American Heart Association–Recommended Diet in Coronary Artery Disease Trial. \*J. Am. Heart Assoc.\* \*\*7\*\*, 1–14.](#)

## מאמרים שהוצגו בהרצאה של נופר פלטי

**המלצות משרד הבריאות לתזונה ים תיכונית:**

[תזונה ים תיכונית - אתר המחלקה לתזונה של משרד הבריאות](#)

[עקרונות התזונה הים תיכונית – אתר אפשריבריאה, אתר משרד הבריאות](#)

כדאי לדעת שמאז צילום ההרצאות התפרסמו גם [ההמלצות התזונתיות החדשות](#), משרד הבריאות הישראלי, [2019](#) שנכתבו גם הם ברוח התזונה הים תיכונית.

[Canada's food guide, 2019](#)

[The EAT-Lancet Commission Summary Report. 2019](#)

[Melina V, Craig W & Levin S \(2016\) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. \*J. Acad. Nutr. Diet.\* \*\*116\*\*, 1970–1980.](#)

למי שמעוניינות לבדוק את הערכים התזונתיים של המזונות שהוצגו בהרצאה אפשר להיעזר באתר ה-[USDA](#) כאן:

[United States Department of Agriculture Agricultural Research Service USDA Food Composition Databases](#)

[משרד הבריאות ועמותת עתיד, סויה השפעות בריאותיות, 2017 - תקציר](#)

[משרד הבריאות ועמותת עתיד, סויה השפעות בריאותיות, 2017 – נייר העמדה המלא](#)

[Rizzo G, Laganà AS, Rapisarda AM, et al. \(2016\) Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. \*Nutrients.\* \*\*8\*\*\(12\):767](#)

[Stabler PS, Clinical Practice: Vitamin B12 Deficiency. \(2013\) \*N Engl J Med.\*](#)

[Steinbicker, A., & Muckenthaler, M. \(2013\). Out of Balance—Systemic Iron Homeostasis in Iron-Related Disorders. \*Nutrients\*, 5\(8\), 3034-3061](#)

[Hurrell R, Egli I \(2010\). Iron bioavailability and dietary reference values. \*Am J Clin Nutr\*; 91: 1461.](#)

[Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, et al. \(2018\) The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. \*Crit. Rev. Food Sci. Nutr.\* 58, 1359–1374.](#)

## מאמרים שהוצגו בהרצאה של צביה שיפר

[Satiya A, et al. \(2017\) Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. \*J. Am. Coll. Cardiol.\*](#)

[Hever J \(2016\) Plant-Based Diets: A Physician's Guide. \*Perm. J.\* 20, 93–101.](#)

### **אתרים להפנות אליהם מטופלים:**

[אתר הקטניות הישראלי](#)

[תזונה ים תיכונית - אתר המחלקה לתזונה של משרד הבריאות](#)

[עקרונות התזונה הים תיכונית – אתר אפשריבריא, אתר משרד הבריאות](#)

[משרד הבריאות ועמותת עתיד, סויה השפעות בריאותיות, 2017 - תקציר](#)

[הצלחת של משרד הבריאות הקנדי](#)

[הצלחת של ה-EAT-Lancet \(בקרוב תהיה גם בעברית\)](#)