

הבראתי רק כשהפסקתי להיות טבעונית

יועצת התזונה גלי הנדל-רולוף פיתחה מחלה אוטואימונית עקב רגישות לאגוזים, קטניות ועוד. במקביל לגל הטבעונות, הנה סיפורה של אחת מהלא-מעטים שעשו סיבוב פרסה

רחל טלשיר 28.09.2017 14:20

התחושה הכללית בפתח השנה החדשה היא שאף פעם לא היו יותר טבעונים מאשר עכשיו. אבל במקביל מתרבים הווידויים של מי שהחליטו לבצע סיבוב פרסה וחזרו, מסיבות שונות, לאכול מוצרים מן החי. הרשת מלאה תיאורים ואומדנים של התופעה המכונה Ex Vegan. קל מאוד להצטרף למקהלה המגנה את מי שחזרו לפגוע בזכויות בעלי החיים ואולי גם בבריאותם שלהם, אבל הנה סיפור אישי אחד של גלי הנדל-רולוף, בוגרת המכון לתזונה אינטגרטיבית בניו יורק העוסקת בתחום, שמדברת בפתיחות על הסיבות שהשפיעו עליה לחזור בשאלה.

מתי הבנת שאת רוצה לאכול מוצרים מהחי?

"הייתי צמחונית מגיל מאוד צעיר, במשך 18 שנים, ואז טבעונית במשך ארבע שנים. כמעט לכל אורך התקופה הצמחונית סבלתי מאינספור בעיות עיכול, אנמיה, בעיות עור, בעיות הורמונליות, בעיות משקל ומצבי רוח. התחושה היתה שלא משנה איזו גישה תזונתית אני מנסה, וניסיתי לא מעט, אני לא מצליחה להרגיש טוב. בדיעבד אני יודעת שסבלתי מרגישויות לגלוטן, חלב, קטניות ואגוזים שלא איפשרו לי לעבור יום בלי כאבי בטן, נפיחות ועצבנות. כטבעונית, זה השאיר מעט מאוד אפשרויות, וסבלתי מכל מחסור תזונתי אפשרי. בהדרגה למדתי על הקשר האפשרי של הסימפטומים האלו לבעיות בבלוטת התריס ואובחנתי כחולת השימוטו (מחלה אוטואימונית). אז התחיל המסע האמיתי למציאת הפרוטוקול התזונתי שיתאים לי, שכלל גם חלבון מן החי".

זה לא קשה, מפחיד, מגעיל לאכול מהחי אחרי שנים בחיק הטבעונות?

"כן, זה בהחלט היה הכל יחד. המסע הרגשי להבין שמה שנכון לגוף הוא לא מה שהלב רצה היה תהליך מורכב יותר מהקושי הפיזי של האכילה. אני זוכרת היטב איך ישבתי במטבח ובכיתי שלושה ימים בניסיון להתמודד עם השינוי הזה. הדרך שלי להתמודד היתה להתייחס בהתחלה למזון מן החי כמו לתרופה ולאכול אותו כצורך פיסיולוגי. בהדרגה, כשגיליתי שכאבי הבטן, אי הנוחות וחוסר השקט נעלמו אחרי יותר מ-20 שנה, והתחלפו בתחושות של שובע ורוגע, היה קל יותר להמשיך".

באילו מטופלים את מתמקדת כיום והאם יש לך שיטה שניתן להגדיר?

"אני מתמחה בכל הספקטרום של בעיות בבלוטת התריס, שמגיעות כמעט תמיד עם בעיות עיכול לסוגיהן. 90 אחוז מהאנשים הסובלים מתת-פעילות של בלוטת התריס סובלים גם מ"השימוטו", וההתמחות שלי כוללת טיפול במחלות אוטואימוניות. דרך העבודה שלי היא פרוטוקול תזונה לבלוטת התריס, המבוסס על הסרת מזונות מזיקים או אלרגניים למערכת העיכול, שיקום של המערכת הפגועה, שיפור הספיגה, ואספקת נוטריאנטים (רכיבים מזינים) באופן שוטף. מכיוון שהטמעה של פרוטוקול כזה היא לא תמיד קלה, אני מעניקה בסדנאות שלי ליווי ותמיכה צמודה".

אחרי כל הדרך שעשית, מה יחסך היום לטבעונות?

"ראשית, כמו כל שיטה תזונתית, גם טבעונות צריכה להיות מוטמעת עם הרבה ידע, מודעות ותשומת לב למצב הבריאותי ולתגובות של הגוף. קשה לי להבין טבעונות שאינה מסונכרנת עם בחירות בריאות ואקולוגיות של מזון, כלומר שכוללת מוצרים מעובדים ומתועשים. טבעונות כשיטה תזונתית יכולה

להתאים לאנשים מסוימים אך להזיק לאחרים. מניסיוני, טבעונות לא שווה בהכרח בריאות".

מעבר למקרה שלך: האם יש מחקרים על טיפול ב"השימוטו" באמצעות תזונה?

"אני כמובן עוקבת אחר המחקרים בנושא והם תומכים בגישה שבה אני מטפלת. במחקרים האלו נצפתה ירידה בשני סוגי נוגדנים בדמם של הסובלים מהשימוטו לאחר שעקבו אחר פרוטוקול התזונה לבלוטה — מה שמלמד שהדלקת בבלוטה נחלשה ושתאי מערכת החיסון לא נדרשו למאבקים מיותרים בגוף. גם במקרה שלי, בעקבות תזונה הנוגדנים ירדו מרמה של פי 4 מהנורמה לאל החלק התחתון של הגרף, האנמיה ממנה סבלתי 30 שנה השתפרה וכך גם בעיות העיכול והמשקל שלי. עם זאת, חשוב לי להגיד שאפילו כאשר מקצוע אני תמיד מטילה ספק במחקרים ובמחקרי-נגד, שמושפעים לעיתים מכל מיני גורמים כולל הגוף המממן, ולא מתרגשת מדי גם ממחקרי נגד. לכן אני מעודדת את המטופלים שלי להיות המעבדה של עצמם. רק הגוף שלך יוכל לתת לך את האיתותים המתאימים אם תזונה כזו או אחרת נכונה עבורך".

אילו שינויים דרמטיים קרו אצלך בעקבות החזרה למזונות מהחי?

"למשל: במשך שלוש שנים, בין גיל 30–33, סבלתי מהעדר מחזור. הרופאים טענו שזו תוצאה של דיכאון, אבל בזכות תפריט בלוטת התריס שלי המחזור התחדש והריתי בניסיון הראשון. דברים כאלו לא קורים כמעט, ובטח לא סתם".

מה התפריט שלך?

"הוא כולל 50–70 אחוז ירקות (להוציא ירקות סולניים) ו-30 אחוז של חלבונים ושומנים. פירות אני כמעט לא אוכלת, גם כיוון שאני לא מחובבי המתוק וגם כיוון שמניסיוני המקצועי, אנשים הסובלים מבעיות בבלוטת התריס הם רגישים יותר לתנוודות אינסולין. התפריט שלי לא כולל סוכר, גלוטן וג'אנק, קטניות, דגנים, מוצרי חלב, סויה, אגוזים, זרעים, או תבלינים מבוססי זרעים. חשוב לי מאוד להדגיש שהתפריט הוא לא האבסת חלבונים מהחי אלא מבוסס על תשומת לב לכמות גדולה של ירקות, אכילה של מזונות צפופים תזונתית והימנעות ממזונות אלרגניים. חוץ מהתפריט ישנו גם נושא השינה ואני ממליצה על לפחות שמונה שעות ביממה".

למה את נמנעת גם מירקות תרמיליים?

"אני ממליצה, בעיקר למי שסובלים כמוני מבעיות בבלוטת התריס, להימנע מהם בשלבים הראשונים של הטיפול בגלל תכולת הלקטינים הגבוהה שלהם. בשלב הראשון של החזרת המזונות הנוספים הם חוזרים. אבל אני לא הסתדרתי איתם גם בהחזרות".

יש הצלחות גם בגישת raw

מה את מציעה לאנשים שדוגלים בטבעונות אבל חייבים לחזור למוצרים מן החי מבחינה

בריאותית?

להבין שמה שרוצים בלב ובראש לא תמיד טוב להם, להקשיב לגוף ולהתחיל לערוך שינוי תודעתי. היכולת שלי להחלים קידמה את החיוניות והבריאות שלי בצורה כל כך משמעותית עד שהתאפשר לי לתרום גם לבריאותם של רבים אחרים. גם התרומה שלנו לסביבה כאנשים בריאים וחיוניים היא משמעותית הרבה יותר.

ואת משוכנעת שאין אפשרות להתמודד עם השימוטו בלי מוצרים מהחי?

"אצלי, ואצל מאות מטופלים שעברו אצלי, לא הצלחתי לאתר שיפור משמעותי מבוסס ויציב ללא מוצרים מן החי. יחד עם זאת, אני מודעת לעובדה שיש הצלחות יפות עם טבעונות בגישת raw ומציעה את זה למי שמעוניין להישאר טבעוני".

מהן לפי ניסיוןך נורות האזהרה שמאותנות כי תזונה טבעונית אינה מספיקה?

"החסכים התזונתיים יכולים להתבטא בשלל תופעות, וביניהן אנמיה, מחסור בוויטמין בי 12, חולשה, חיוורון, דופק נמוך, רגישות לקור, בעיות ספיגה ופירוק של חלבונים ושומנים, תחושה של חוסר שקט, בעיות שינה, רעב תמידי וצורך לנשנש".

איך את מתמודדת עם ביקורת מצד טבעוניים?

"כל עוד הביקורת היא עניינית ותרבותית אני מקבלת אותה בהבנה. בכל זאת — זה העולם שבו חייתי מעל 22 שנים וגם לי היה קשה מאוד לשנות צד. כיום יש לי ולמאות מטופליי תוצאות מעבדה המוכיחות את השיפור המשמעותי והדרמטי שהם חווים בתפקוד הבלוטה שלהם ובמצב האוטואימוני. לגבי ביקורות ואמירות קיצוניות, אני תמיד מדגישה שאני לא מטיפה נגד טבעונות, אלא עוזרת לאנשים להיות בריאים יותר. מבחינתי: איש בצלחתו יחיה".

אוהבים אוכל ויש לכם מה להגיד בנושא? הצטרפו לקבוצת הפייסבוק של מדור האוכל