



shutterstock: 01715

לא רק צליאק

גלי הנדל, מומחית לתזונה בריאה ללא גלוטן, מספרת על הקשר בין צריכה של גלוטן לבין מחלות אוטואיטמוניות שונות, על האתגר הטמון בהימנעות מגלוטן וכיצד בכל זאת אפשר לאכול טוב גם בלעדיו

// שחר בן-פורת

גלוטן, אגוזים ושמינים בריאים. כך כל הבית ייהנה מהמעבר לתזונה בריאה ויתמוך בשינוי. האתגר השלישי הוא העדר הספונטניות - בתזונה ללא גלוטן, כמו גם בשינויי תזונה אחרים שאנחנו מתחייבים אליהם, לא תמיד נוכל לסמוך על אכילה ספונטנית מחוץ לבית. וישנו אתגר נוסף - אירועים מיוחדים. "מצבים כאלו דורשים הכנה מראש כדי להמשיך לקיים את התזונה שלנו. אני מציעה להביא לארוע מזונות שיתאימו לכם, לעבור על תפריטי מס-עדות או ליידע את המארחים על ההגבלות התזונתיות שלכם."

אז מה אפשר לאכול?

חרף כל האתגרים, הנדל אומרת כי תפריט ללא גלוטן הוא יותר קל ממה שחושבים. לדבריה, אם נשארים בקבעון על החלופות הרגילות לארוחות השונות, יהיה קשה לעשות את השינוי. "תזונה בריאה ללא גלוטן כוללת הסרה של מזון מעובד ומוצרי מזון עתירי סוכר וקמחים מעובדים. בבוקר ניתן לאכול סלט עשיר עם חלבון כגון קטניות, ביצים או סרדינים; שייק עלים ופירות; או לחם איכותי ללא גלוטן, המכיל קטניות ודגנים ללא גלוטן כמו קוואקר, אורז וקינואה. בצהריים כדאי לאכול לפחות 50% ירקות עם דגנים נטולי גלוטן. בערב ניתן לצרוך סלטים או מרקים, ירקות בתנור, פשטידות מבו-ססות ירקות ללא קמח. אם אתם חשים צורך בארוחת ביניים, אפשר לצרוך מיצי ירקות, פירות, אגוזים, שבבי קוקוס, שוקולד מריר 80% ומעלה, ובקיץ גם קרטיבים וארטיקים מבוססי פירות טבעיים או סורבה."

העיקר: שינוי צורת חשיבה

אנשים המבקשים להוציא גלוטן מהתפריט מתמודדים עם מספר אתגרים. העיקרי שביניהם, אומרת הנדל, הוא שינוי הפרדיגמות הקיימות לפיהן אנחנו פועלים. "כמו כל שינוי תזונתי, הדבר מצריך הכרות, ידע והערכות מחודשת. זה הרבה יותר קל ממה שחושבים אבל בהחלט דורש תהליך של למידה ועבודת הכנה. כאן המקום להבדיל בין אכילה ללא גלוטן, המתבססת על מוצרי מזון מעובד ומתועש ובה למעשה מחליפים את כל המזונות המורכרים מרשתות המזון בתחליפיהם ללא גלוטן; לבין תזונה בריאה ללא גלוטן, המתבססת על ההבנה שתחליפים מתועשים למיניהם עשויים להיות בעייתיים עבורנו כמעט כמו הגלוטן אותו אנחנו מבקשים להסיר. החלופות ללא גלוטן מכילות לעיתים כמות מוגדלת של סוכרים ורכיבים מתועשים עקב תכולת הקמחים והעמילנים שבאים להחליף את הגלוטן. בנוסף מוצרים אלו פעמים רבות לא מכילים את הוויטמינים והמינרלים הנחוצים לנו בתזונה בריאה, ואף יכולים לגרום לעליה במשקל וברמות הסוכר בדם. המעבר לתזונה בריאה ללא גלוטן מצריך ידע הכרות, הבנה, קריאה מדוקדקת של תווית רכיבי מזון, ולרוב ליווי של איש מקצוע."

האתגר השני הוא שינוי הבית - לא תמיד כל בני הבית אוכלים ללא גלוטן. "כדי להקל על הקשיים שנובעים מסיטואציה כזו, אני מציעה לאחד ככל הניתן את תזונת הבית ולבחור מזונות שלהם מכנה משותף כגון ירקות, פירות, חלבונים לבחירה, ירקות שורש, דגנים ללא

צליאק היא מחלה אוטואימונית הקשורה קשר ברור לגלוטן, אבל היא אינה היחידה. למעשה, עדויות ומחקרים עכשוויים מצביעים על הקשר האפשרי בין מגוון מחלות אוטואימוניות אחרות לצריכת גלוטן. גלי הנדל, מומחית לתזונה בריאה ללא גלוטן, מודעת לכך היטב. "אני אישית מתמודדת ומחלימה מלימה ממחלת השימוטו - מחלה אוטואימונית המתבטאת בתת-תפקוד של בלוטת התריס. מאז שהסרתי את הגלוטן מהתפריט שלי השתנתה לטובה הבריאות שלי, תפקודי בלוטת התריס שלי ואיכות חיי באופן כללי. זאת, אחרי שנים שהממסד הרפואי טען בפני שאין קשר בין השניים."

בשנת 2011, בכנס הגסטרו-לוגים הבינלאומי באוסלו, נקבע המושג "רגישות לגלוטן שאינה צליאק", המצביע על כך שישנן קבוצות נוספות באוכלוסייה שעשויות לחוות תסמינים בעת חשיפה לגלוטן, גם אם לא אובחנו כצליאקים. "הבעייתיות של גלוטן אינה מצטמצמת למורצרי מזון בלבד, אלא קיימת גם במוצרי צריכה אחרים כגון מוצרי טיפוח וקוסמטיקה, תוספים לתעשיות המזון, תוספי תזונה ותרופות, פלסטלינה, תבלינים ועוד", מסבירה הנדל, בוגרת Institute for Integrative Nutrition NY, מייסדת ובעלתיו של "תזונה יצרנית", מרכז המתמחה בהטמעת שינויי מזון ואורח חיים. "אחת הסברות היא שחשיפה מוגברת לרמות גבוהות של גלוטן, שינויים בהרכב החיטה וריסוסים מסוימים יצרו עומס על המערכת החיסונית והביאה לשלל מחלות אוטואימוניות שונות, שהן המגפה הרפואית החדשה."