

עידוד שילוב מזונות שלמים מהצומח ב- 4 צעדים

א. שאילת שאלות

שאלות לעידוד צריכת קטניות והפחתת צריכת בשר

- האם את/ה אוכל/ת קטניות מדי יום? באיזו כמות?
לפרט: עדשים, גרגרי חומס, אפונה, טופו, שעועית לבנה וסוגי שעועית נוספים
- האם יוצא לך לאכול ארוחות עיקריות ללא בשר?
כמה פעמים בשבוע? מה כוללת הארוחה?

שאלות לעידוד צריכת ירקות ודגנים מלאים

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

שאלות הקשורות בהפחתת מזונות שמומלץ לצמצם/להגביל את צריכתם

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

ב. הצעות פשוטות

המלצות למטופל/ת לעידוד צריכת קטניות והפחתה בצריכת בשר

- לצרוך יותר קטניות (עדשים, גרגרי חומס, אפונה, טופו, שעועית לבנה וסוגי שעועית נוספים):
 - להתחיל בשילוב 1-2 מנות בשבוע, ולהעלות בהדרגה עד לצריכה יומיומית
 - להתחיל בקטניות הקלות יותר לעיכול: עדשים כתומות וטופו
 - להמליץ לבקר באתר מתכונים וטיפים BEANS.ORG.IL
 - להציע מאכלים מוכרים המבוססים על קטניות (מג'דרה, חומס, שעועית ברוטב עגבניות, מרק עדשים)
- להתחיל בארוחה עיקרית מבוססת צומח פעם בשבוע, להתקדם ליום אחד מבוסס צומח בשבוע, ולהוסיף בהדרגה

המלצות למטופל/ת לעידוד 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

המלצות להפחתת מזונות שכדאי להגביל

- להפחית/להפסיק צריכה של בשר מעובד, להפחית צריכה של בשר אדום (עד פעם בשבוע)
- להחליף משקאות ממותקים במים או בסודה
- להחליף ממתקים בפירות

ג. מתן מידע ותמיכה

שיחה עם המטופל

- לחלוק עם המטופלים מידע בנושא השפעות שליליות של צריכת ממתקים, חטיפים, בשר אדום, ובפרט בשר מעובד
- ליידיע את המטופל/ת לגבי היתרונות בשילוב יותר מזונות מהצומח עבורו/ה:
 - שיפור העיכול (סיבים תזונתיים, אוכלוסיית החיידקים במעי)
 - הורדת הסיכון למחלות לב וסוכרת
 - שיפור התוצאות של טיפול קיים (תיתכן גם הפחתה במינון התרופות)

הפנייה למקורות נוספים

- אתר "אפשריבריא" של משרד הבריאות
- נייר עמדה בנושא סויה של עמותת 'עתידי' - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל, ומשרד הבריאות
- אתר הקטניות של עמותת עתיד – BEANS.CO.IL

אנו ממליצים להפנות מטופל/ת לייעוץ אצל דיאטן/ית, ובפרט במצבים הבאים

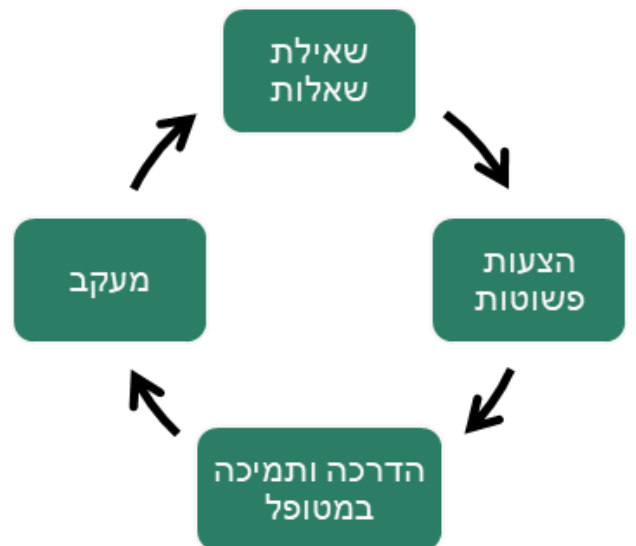
- סוכרת
- נשים בהריון
- פעוטות
- מחלות מעי דלקתיות
- מטופלים שמבצעים מעבר חד לתזונה צמחית מלאה
- מטופלים שלא מתקדמים בשינוי התזונתי

ד. מעקב

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

שאלת שאלות נוספות (חזרה לסעיף א)

והמשך ליתר השלבים, שכן תהליך אימוץ הרגלים הוא תהליך מעגלי הדורש חיזוק ושימור תמידיים.



חשוב לזכור

התהליך המוצע בדף הוא מפורט ומורחב, ניתן גם לשלב מרכיב אחד/שניים מהכתוב. לעיתים אפילו שאלה אחת יכולה להעלות נושא למודעות ולהשפיע לחיוב על המטופל.