

צרכנות נבונה בתחום תוספי תזונה

ד"ר אגוזי תומר

רופא משפחה

קופ"ח מאוחדת

כלכלה של תוספי תזונה

- ג'ון ברדלי, העורך הראשי של כתב העת Nutrition Business טען בשנת 2015 כי:

"תעשיית תוספי התזונה בארצות הברית הינה שוק ששוויו מוערך ב 37 ביליון דולר בשנה".

שוחרי בריאות

- כמות "שוחרי הבריאות" (השם שניתן בישראל לאנשים המתעניינים בתזונה לצורך רפואי וכן שימוש בתוספי תזונה והעדפה של רפואה משלימה) בארץ נמצאת במגמת עלייה, ואני רואה זאת בכנסים ובמרפאות לרפואה משלימה שנמצאות בגידול מתמיד.

בטיחות

- מאמר שפורסם בכתב העת היוקרתי New England Journal of Medicine מצא כי **66% מהאשפוזים** בחדרי המיון של 63 מרכזים רפואיים בן השנים 2004 עד 2013, היו קשורים בשימוש בתוספי תזונה וצמחי מרפא, כאשר **25% מכלל המקרים קשור בתכשירים המיועדים להרזיה**. חשוב לציין, שכותבי המאמר מדגישים שנתון זה מהווה **5% מהמקרים בהם אשפוז היה קשור בשימוש בתרופות**. מטרת המאמר הייתה להדגיש את העובדה שעבור רבים תוספי תזונה נתפסים כמוצר "טבעי" (לעומת כימי) ולכן בהכרח "בטוח" (לעומת כזה שעלול לגרום לתופעות לוואי).



CLOWNS

Bring happiness to our children

Abadan.NET
they don't know what they are



בטיחות

- נכון להיום, אין שינוי ב**רגולציה** בתחום תוספי התזונה ועדיין אין על היצרנים חובת הוכחה של **יעילות** אלה רק של **בטיחות**. זה אומר שתוסף תזונה מבחינת היצרן **לא חייב לעבוד**, מצב שיצר סטטוס קוו במדינת ישראל **שאין "לחץ"** על חברות תוספי התזונה להשתמש בחומרי גלם בעלי פעילות רפואית מוכחת. לעומת זאת בארה"ב ואירופה המצב שונה...

סיפור מקרה

- אישה בת 75 שסובלת מבקע סרעפתי מזה שנים רבות והחזר ושטי הגורם לה לסבל רב ופגיעה באיכות חייה. קיבלה יעוץ גסטרו ואף נטורופתי בניסיון להקל על סבלה. לפי תפיסת עולמה טיפול במשך שנים עם תרופות שמדכאות את הפרשת חומצת הקיבה (אומפרדקס, לנטון, נקסיום) עלול לגרום לבעיה בספיגת סידן ולכן מעלה סיכון לאוסטאופורוזיס

מתי רצוי להיעזר בתוספי תזונה?

- בבית הספר לרפואה ההתייחסות לתוספי התזונה הם כשמים – תוספת לתזונה, או ליתר דיוק לחסר בתזונה. האינדיקציה הראשונה למתן תוספי תזונה היא השלמת חסר, דוגמא מוכרות לכולם הם מינרלים כמו ברזל וסידן וויטמינים כגון ויטמין B12 וויטמין D.

מתי רצוי להיעזר בתוספי תזונה?

- יחד עם זאת, על פי תפיסת עולמי השימוש בתזונה ותוספי תזונה הם **הבסיס הראשון** שממנו מתחיל הריפוי. הרעיון מבוסס על ההבנה שתפקוד פיזיולוגי כלומר תקין של איבר מסוים מצריך **חומרי הזנה** מסוימים, וחסר שלהם הוא הגורם לתפקוד לא תקין של האיבר, או כמו שאנו קוראים לזה – מחלה.

מתי רצוי להיעזר בתוספי תזונה?

- תפיסה זו מושרשת בכתבים של הרמב"ם שחיי במאה ה 12 וכתבים של רפואות מסורתיות מהודו וסין שעדיין משמשים רופאים עם הכשרה דומה לשלי במזרח ובמערב. במאה שנים האחרונות הצטבר ידע מחקרי רב הנשען על עקרונות הרפואה המסורתית ומוכיח במילים מודרניות את מה שאנו יודעים אלפי שנים – "ויהיו מזונותיך תרופותיך"

מתי רצוי להיעזר בתוספי תזונה?

- במצבים שונים בהם החולי הוא תוצר של אורח חיים קלוקל הכולל אורח חיים יושבני, **תזונה תת-מיטבית, חסרים תזונתיים**, שאת רובם אנחנו לא בודקים בבדיקות המעבדה הסטנדרטיות.
- כמעט בכל מצב רפואי **ככלי טיפול ראשוני** יש לשקול שינויים בפעילות, בתזונה, בתוספי תזונה, הפחתת מתחים ורק לאחר מכן לשקול טיפול תרופתי.

דוגמא

- הידעתם כי מחקרים הראו שברוב המקרים של **עמידות לאינסולין וסוכרת** נמצאו גם **חסרים של מינרלים** כגון מגנזיום, כרום **וויטמינים** מקבוצת B ועוד.
- באבחנה חדשה של סוכרת יש לדאוג להשלמת חומרי הזנה שקשורים בתפקוד התקין של אינסולין והשליטה ברמות הסוכר בדם.

מתי עדיף להימנע מתוספי תזונה?

- ראשית, עדיף להימנע כאשר ההמלצה על תזונה ותוספי תזונה אינה מתאימה **לתפיסת עולמו** של המטופל. זיהוי לא נכון של הצרכים של המטופל עלול לגרום לו לתחושת בלבול וחוסר רצון לשתף פעולה איתי.

מתי עדיף להימנע מתוספי תזונה?

- להפעיל שיקול דעת אילו תוספי תזונה מתאימים:
- לכיס
- לטעם
- לבעיה
- ואינם מפריעים לפעילות של התרופות שהוא לוקח!

כלל אצבע לקחת הביתה!

- אם אתם לוקחים מדללי דם כגון: **אספירין**, **אליקוויס**, **פרדקסה**, **קסרלטו** או **קומדין**, הם אסורים לנטילה יחד עם ה-3 G:

- **גרליק**,

- **ג'ינסנג**

- **גינקו**

- במיוחד לפני ניתוח או טיפולי שיניים.

פיתוח גוף

- תת-קבוצה בתחום תוספי התזונה שחשוב להתייחס אליה אלו **אבקות החלבון**, ומשפרי הביצועים בהם משתמשים לרוב העוסקים בפיתוח גוף אך גם מתאמנים מתחילים בחדר כושר.
- השימוש באלו עלול לגרום לנזקים בשל עומס של חלבון על הכליות ועודף של סוכרים ופחמימות.



פיתוח גוף

- ההמלצה שלי לכל אלו לאכול שני תמרים לפני הפעילות ובסופה להיעזר בתוסף פשוט של מגנזיום, סידן וחומצה אמינית גלוטמין

תוספי מזון שכיחים

- **ויטמין D** – ויטמין השמש המיוצר בעור, מדובר רבות בשנים האחרונות בשל חסרונו ברוב האוכלוסיה ותפקידו החשוב בתפקוד תקין של מערכת הלב וכלי הדם, התריס, החיסון ובריאות השלד ואף הפחתת סיכון להתפתחות סרטן.

תוספי מזון שכיחים

- **אומגה 3** – חומצת שומן חיוניות, כלומר שאנו לא מסוגלים לייצר בגוף. אומגה 3 הכרחית לתפקוד תקין של מערכת החיסון והיא בעלת פעילות נוגדת דלקת. כתוסף חובה לשמור את התכשיר בקירור לאחר פתיחה.

תוספי מזון שכיחים

- **פרוביוטיקה** – אנו רק מתחילים להבין את קצה הקרחון מבחינת הידע על הקשר בין אוכלוסיית חיידקי המעיים, הנקראים גם **מיקרוביום**, למגוון רחב מאוד של מחלות או הפרעות. כתוסף חובה לשמור את התכשיר בקירור לאחר פתיחה

הערה

- במידה ולא התייעצתם עם איש מקצוע שהתאים תכשיר מסוים ומינון מתאים למצבכם, אני ממליץ ליטול לפי המינון המצוין על התווית.
- לחפש על תווית המוצר את אחד מסימני תקני אבטחת איכות מזון - **ISO, HACCP, GMP** או ליצור קשר עם שירות הלקוחות של היצרן ולבקש לקבל עותק של תעודת התקן.

תוספי המזון הטובים בעולם

