

הנחיות מפתיעות לבריאות הלב: תאכלו שומנים וכולסטרול

איגוד הקרדיולוגים יחד עם עמותת הדיאטנים מפרסמים הנחיות מעודכנות לתזונה המומלצת למניעת מחלות לב לאנשים בריאים ובסיכון כאחד. בין ההנחיות הבולטות - ניתן לצרוך עד 40% מהקלוריות משומן, בניגוד להמלצות הקלאסיות ולא חייבים להפחית צריכת כולסטרול רינה זיסמנוביץ פורסם: 14.06.15, 12:57

הנחיות תזונתיות מעודכנות לגבי מניעת מחלות לב: נייר הנחיות מחודש מטעם האיגוד הקרדיולוגי ועמותת הדיאטנים בישראל, מעדכן את ההמלצות התזונתיות למניעה וטיפול במחלות לב וכלי דם.

מסמך עמדה משותף מסכם את הספרות המקצועית והעדכנית ביותר בקשר שבין תזונה למחלות קרדיוואסקולריות (מחלות של מערכת כלי הדם כגון: אוטם שריר הלב ושבץ מוחי) הן לאנשים בריאים והן לאנשים עם גורמי סיכון לתחלואה שכזו.

זאת בשל העובדה שלמרות השיפור שחל בעשורים האחרונים בטיפול במחלות אילו והירידה בתמותה, עדיין נחשבות מחלות הלב בין הגורמים המובילים בתחלואה ותמותה בארץ ובעולם כולו.

להתחיל את המניעה כבר בילדות

על מנת להפחית תחלואה בגיל המבוגר יש צורך להתחיל במניעה כבר בגיל צעיר, אפילו בילדות. האמצעים היעילים ביותר לעשות זאת הם על ידי צריכת מזון בריא ביצוע פעילות גופנית סדירה והמנעות מחשיפה לעשן סיגריות.

על פי מסמך העמדה מומלץ להעדיף מזון טרי, ללא תוספת של סוכר, מלח או רטבים עתירי קלוריות ולהשתמש בשיטות בישול (אידי, הקפצה וכדומה), שמשמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות.

רצוי לכלול בתזונה לפחות 5 ירקות ופירות מסוגים שונים ביום. במיוחד בצבעים כתום וירוק כהים וירקות שורש, מכיוון שלרוב הם מכילים יותר רכיבי תזונה בהשוואה לשאר הירקות והפירות. צריכת ירקות ופירות מורידה לחץ דם.

יש לכלול קטניות, דגנים מלאים, שומן מהצומח עם עדיפות לשומן חד בלתי רווי, 2-3 מוצרי חלב ליום, 2-3 מנות דגי ים שמנים לשבוע ולהגיע לכמות היומית המומלצת במזונות עשירי סידן. ניתן להוסיף אגוזים, ושקדים ושום כחלק מהתזונה היומית המאוזנת.

מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת בשרים עתירי שומן, בעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ונתרן, מרגרינות מוקשות ודברי מאפה (המכילים שומן צמחי מוקשה), עתירי שומן טרנס מאכלים עתירי מלח, בעיקר מוצרי מזון מעובדים, משומרים ו/או מומלחים ומאכלים עם תוספת סוכר.

מאפיינים אלה מרכיבים את דפוסי האכילה הים תיכוני ודיאטת DASH. דפוסי אכילה נוספים יכולים להתאים למניעה קרדיוואסקולרית, למשל, דיאטה צמחונית או טבעונית מאוזנת, המשפרת את הפרופיל המטאבולי גם בחולי סוכרת. או דיאטה דלת פחמימות, המתאימה בעיקר לאנשים עם משקל עודף ולאנשים עם תסמונת מטאבולית. מומלץ להימנע מאכילת מזונות מעובדים ומתועשים.

המלצות לשתייה

מומלץ לשתות כמות מרובה של מים, להמעיט במיצים טבעיים ולהימנע ממשקאות מתוקים. ממחקרים תצפיתיים נראה ששתיית חלב, תה (בעיקר ירוק), או אלכוהול בכמות מתונה קשורה להיארעות נמוכה יותר של מחלות קרדיוואסקולריות (יש להדגיש, כי מחקרים אלה אינם מוכיחים קיומו של קשר סיבתי).



מים. כמה שיותר. אבל גם חלב ותה (צילום: shutterstock)

החידושים העיקריים

- **לא הכל דל שומן.** ניתן לצרוך עד 40% מהקלוריות משומן, בניגוד להמלצות הקלאסיות לאכילת דיאטה דלת שומן. זאת בתנאי שמקפידים להעדיף שומן חד בלתי רווי כמו זה הנמצא בשמן זית, בשמן קנולה ובאבוקדו. בנוסף, כדאי להגביר צריכת חומצות שומן מסוג אומגה-3 בתזונה, בעיקר ממקור של דגים. אנשים עם מחלת לב יכולים לקחת תוסף 1 גרם אומגה-3 ליום. אין המלצה כזו לשאר האוכלוסייה.
- **אין המלצה להפחית צריכת כולסטרול בדיאטה.** יחד עם זאת, הקפדה על ההמלצות לצריכת שומן תביא להפחתת הכולסטרול בתפריט. אנשים בריאים יכולים לאכול ביצה ביום אך לאנשים חולי לב, סוכרת כמו גם אנשים עם רמות כולסטרול לא מאוזנות תרופתית מומלץ להמשיך להקפיד על אכילת 4 ביצים בשבוע.
- **תוספי תזונה:** הוועדה הוסיפה התייחסות למספר תוספים שפחות הודגשו במסמך הקודם: ויטמין D, סידן, מגנזיום וקואנזים Q10. לדוגמא: אין המלצה לקחת תוסף ויטמין D, סידן, מגנזיום או קואנזים Q10 למניעת מחלות לב וכלי דם. אין המלצה לקחת תוסף קואנזים Q10 למניעת כאבי שרירים מושרי סטטינים.
- **תזונה צמחונית.** בנוסף לדיאטה הים תיכונית או דלת פחמימות או DASH, שההמלצות לגביהן לא השתנו, ניתן לאמץ גם דפוס אכילה צמחוני למניעת גורמי סיכון ומחלות לב וכלי דם. תוך הקפדה על מניעת חסרים בברזל וביטמין B12.
- **להימנע ממזונות מתועשים.** הוועדה תמימת דעים בהמלצה להמנע ממזונות מתועשים ובעיקר בשרים מעובדים.
- **אין קשר למאכלים דלי שומן.** צריכת מוצרי חלב דלי שומן ביום נמצאה קשורה לסיכון פחות למחלות לב וכלי דם. אך אין מספיק מידע להגדרת כמות צריכה מדויקת.
- לדברי פרופ' יעקב הנקין, ממחברי נייר העמדה וחבר האיגוד הקרדיולוגי בישראל: "חשוב השקיע בשינוי הרגלי החיים, בשיפור הרגלי התזונה ובמקרים מסויימים בהם יש צורך להשתמש בתרופות שהתועלת הבריאותית שלהם הוכחה במחקרים".
- ד"ר סיגל אילת, ממחברות נייר העמדה וחברת עמותת הדיאטנים מוסיפה ואומרת כי: "חשוב להדגיש כי מחלות לב וכלי דם הן סיבת המוות השניה בישראל ובשנת 2011 יוחסו להן כ- 17% מכלל הפטירות בישראל. שבץ מוחי מהווה סיבת המוות השלישית בשכיחותה בישראל וב- 2009 יוחסו לו 5.5% מכלל הפטירות בישראל".