

טוב בלעדיך

עקב צליאק, רגישות לגלוטן או מטעמים תזונתיים שונים, יותר ויותר ישראלים מוציאים את הגלוטן מהתפריט שלהם. כך אפשר לאכול בריא, טעים ומאוזן, גם מבלי להכניס אותו לגוף // שחר בן-פורת



אחוז אחד מהאוכלוסייה בישראל סובל מצליאק, אבל אחוז גבוה הרבה יותר נמנע מצריכתה של גלוטן. חלק עושים זאת עקב רגישות לגלוטן, אחרים מוותרים עליו מסיבות תזונתיות שונות. עבור המתבונן מן הצד, החיים ללא גלוטן נשמעים קשים עד בלתי אפשריים, אבל בפועל אין זה כך.

במטרה להבהיר כיצד אוכלים וחיים טוב בלעדי גלוטן, פנינו לשלוש נשות מקצוע, המ'תמחות בתחום, וביקשנו שיתארו את האתגרים ויציעו פתרונות. אסנת וולפוס-סידר, דיאטנית בקופת חולים מאוחדת ובמכוני סוכרת; טלי מחלב, קואצ'רית לאורח חיים בריא, מרצה ומנחת סדנאות בריאות, מנחת טלוויזיה ובעלת האתר naturetali.com; ורוני הולנדר, דיאטנית קלינית ובעלת האתר roni.hollander.fm, הת' גייסו לעזרתנו.

האתגרים

"תעשיית המזון משתמשת רבות בגלוטן כמ'זונת אותם או צורכים, מאחר ולגלוטן קיימת השפעה רבה על מבנה המזון וצורתו האסת'טית", אומרת וולפוס-סידר. "לכן, עלול להיווצר מצב בו לא נחשוב על כך שגלוטן נמצא במוצרי צריכה שונים בהם אנו משתמשים, כמו סוכ'ריות, תבלינים, רטבים, תרופות, מולטי-ויטמי"

לא בריבוע

אורי שביט, מחברת הספר "המטבח הטבעוני שלי" ובעלת הבלוג "טבעוניות נהנות יותר", מספרת כיצד אפשר לאכול טוב מבלי לאכול מוצרים מן החי - וגלוטן

"יש חיבור משמעותי בין מגמת הטבעונות למגמה של תזונה ללא גלוטן. ראשית, ככל שהמודעות לתזונה ולהשלכותיה גבוהה יותר, כך יותר אנשים מעדיפים להימנע מן המזון שמקורו בבעלי חיים, או לכל הפחות להפחית את הצריכה שלהם. בנוסף, יצרני המזון והמסעדות רוצים לתת מענה לשני הקהלים הללו, וזה קורה לעיתים קרובות באותו המוצר או המנה. לדוגמה, שניצל התיירס הטבעוני של טבעול הוא גם ללא גלוטן, וכך גם מרבית המוצרים בליין הטבעוני החדש של זוגלובק.

"במבט שטחי, זה נראה מאתגר יותר, להיות גם טבעוני וגם ללא גלוטן, מכיוון שיש מגוון רחב של מוצרים מבוססי חיטה בעולם הטבעוני, החל מסייטן, שהוא חלבון חיטה שמהווה תחליף בשר, ועד דגנים לא מעובדים, המכילים גלוטן. אך כאשר מעמיקים לתוך מגוון המוצרים הקיים, רואים שניתן לבנות תזונה מגוונת, מאוזנת ובריאה, כשהיא גם טבעונית וגם נטולת גלוטן - ואפילו בקלות.

"אם יש קשיים, הם עשויים להימצא יותר באכילה בחוץ או בקנייה של מוצרים מעובדים. עם זאת, ככל שהביקוש גובר, ישנן מסעדות המסמנות מנות בשני הסימונים וכאמור, מוצרים מוכנים שפונים לשני הקהלים יחד."

שמנה. מזון נטול גלוטן, אינו נחשב מוצר צריכה בסיסי ולכן לעיתים אינו מועשר בוויטמינים כמו מרבית מוצרי היסוד. בנוסף, חיטה מלאה ושיפון המכילים גלוטן, מהווים מקורות משמ'עוטיים לסיבים תזונתיים. לכן, מעבר לתזונה נטולת גלוטן תפחית את כמות הסיבים הנצרכת, וחשוב להיעזר במקורות סיבים אחרים במזון, כמו קטניות, ירקות ופירות.

"מזון נטול גלוטן עלול להכיל כמות חלבון נמוכה יותר ביחס למקבילו, וחשוב לדאוג לה'שלמת החלבון במזון, מאחר ולחלבון השפעה רחבה על בריאותנו, בעיקר בגיל הצעיר, לטובת גדילה והתפתחות תקינים. מכאן, חשוב מאוד להתייחס לתזונת המזון, לבחון את הרכבו, ולא להסיק כי מזון נטול גלוטן הינו בהכרח בריא יותר ומועיל לבריאותנו."

הולנדר מצביעה בדבריה על הכיוון בו כדאי ללכת: "תזונה בריאה ללא גלוטן היא תזונה טבעית, עשירה בחומרי מזון, מאוזנת ומגוונת, הכוללת מזונות כמו ירקות, פירות, קטניות, קי'נואה, כוסמת, שמן זית, אבוקדו, טחינה, אג'רזים, שקדים וגרעינים, דגים, עוף, ביצים ומוצרי חלב, וכמובן הכל במידה ובמינון. לאנשים שנ'מנעים לגמרי מגלוטן מומלץ להיות במעקב של דיאטנית, המתמחה בתחום, וכן נדרש מעקב אחר הסטטוס התזונתי באמצעות בדיקות דם תקופתיות. וכמו בכל דבר, חשיבה חיובית תמיד עוזרת, כי 'האנרגיה זורמת לכיוון שבו תשומת הלב מתמקדת'."

טלי מחלב: "הוצאת הגלוטן מהתפריט שלנו היא הזדמנות להבריאה את התזונה שלנו ואת עצמנו. כדאי לקנות חומרי גלם בריאים ומזינים, להכניס אותם הביתה, לאפשר ליצירתיות להיכנס למטבח והכי חשוב - ליהנות מזה"

"הדבר החשוב ביותר הוא להשתדל להכין את האוכל שלנו בעצמנו מחומרי גלם אמיתיים וטבעיים, שמקורם בטבע ולא במפעל, במקום לחפש תחליפים למזון מעובד", מוסיפה מחלב. "הוצאת הגלוטן מהתפריט שלנו היא הזדמנות להבריאה את התזונה שלנו ואת עצמנו. כדאי לק'נות חומרי גלם בריאים ומזינים, להכניס אותם הביתה, לאפשר ליצירתיות להיכנס למטבח והכי חשוב - ליהנות מזה."

אלמנט הספונטניות שלא קיים עוד, ולעיתים אף תחושת הבידוד החברתי, שעלולה להגיע בעקבות הרפורמה התזונתית החדשה. התכנון קריטי במיוחד כשמדובר בילדים, שההימנעות הזו נכפתה עליהם ביום בהיר אחד, והמשימה לאפשר להם להרגיש שייכים ושווים חשובה לא פחות מאשר ההקפדה על התזונה עצמה."

הפיתרונות

"קיים שיפור ניכר בטעמו של המזון נטול הגלוטן, בעקבות כניסה משמעותית של הת'עשייה לתחום זה", מתארת וולפוס-סידר את השינוי. "במקביל, חשוב לזכור כי לשם שיפור זה, נדרש מהתעשייה להוסיף מרכיבים כמו שומן ובשומן רווי שאינם תורמים לבריאות הכללית, ומעלים את הסיכון לתחלואת לב ולה'

"בעיה נוספת שחשוב לשים לב אליה היא זיהום משני: במצבים בהם מדובר בצליאק יש להימנע במאת האחוזים מחשיפה לגלוטן, ולכן יש לברר בקפדנות את רכיבי המנה וסביבת הכנתה. כאשר אוכלים בחברה מחוץ לבית, אצל חברים ובמסעדות, יש להקפיד שכלי ההגשה המשותפים לכלל הסועדים, לא יבואו במגע עם המזון בצלחות האישיות, אשר יתכן ומכילות גלוטן. בעיה זו מתעוררת במיוחד כאשר מדובר בילדים צעירים, ובמצבים בהם הסועדים אשר מקפידים על תזונה נטולת גלוטן נמצאים בחב'רה, שלא ערה לבעייתיות שעלולה להיגרם עקב החשיפה לגלוטן."

אתגר נוסף ומוכר היטב הוא המחיה. "תח'ליפי המזון ללא גלוטן שנמכרים כיום מאוד יקרים", אומרת הולנדר. "ההבדל במחיר בין מוצר ללא גלוטן למקביל לו עם גלוטן יכול להגיע עד פי 3-4, שזה הפרש עצום. קמחים רבים, כולל זה המסובסד על ידי המדינה, שהוא המוצר היחיד ללא גלוטן שמקבל סבסוד, מכי'לים עמילנים פשוטים ודלים בערכים תזונתיים. במקביל, מוצרים ללא גלוטן בעלי ערך תזונתי גבוה יותר, גם מחירים עלול לעלות בהתאם."

"שני אתגרים עומדים בפני אותם אנשים הנמנעים מאכילת גלוטן", מוסיפה מחלב. "האחד - מציאת תחליפים לתזונה המוכרת והאהובה, זו שהורגלנו אליה במהלך חינו, כמו לחם, מאפים, רטבים, ממרחים וחיטיפים. השני