



## סוד הרזים / כת-שבע גרליץ

אחרי שניסונו הכול ועדיין לא הצלחנו לשמור על משקל תקין לאורך זמן, הגיע הזמן לשנות כיוון ולהתחיל לעבוד על המשקל דרך הראש • תתפלאו, אבל לפסיכולוגיה הרפואית יש הרבה מה לומר בנושא ההשמנה

התנהגותי. כדי לגלות את ההתנהגות שמאחורי ההשמנה, אנחנו עורכים יומן אכילה הכולל רגשות ומחשבות ולאחר פרק זמן מנסים לפענח את היומן ולגלות את הגורמים להשמנה. דברים שונים מתגלים לאחר בחינה מדוקדקת באותו יומן, הנעשית על ידי יעל יחד עם המטופלת. למשל: לפעמים אישה לא אוכלת חמש שעות ואחרי זה יש לה בולמוס. שיכי שנשים עסוקות בטיפול בילדים ושוכחות את עצמן. הן אומרות בצהרים: 'אוי, לא אכלתי מהבוקר' ואז כל אחר הצהריים הן עוסקות באכילה".

### הסיבה: פיטורים

"כאשר מבינים מדוע התפתחה האכילה המוגזמת, קל יותר לרסן אותה", מסבירה שרון ומעלה את הנקודה השלישית - הרגשית. "לפעמים העלייה במשקל התחילה בנקודה קריטית בחיים כמו פטירה של בן משפחה, לפעמים מדובר בשעמום ויש גם מקרים של תסכול בעקבות פיטורים, למשל. מחקרים רבים עמדו על הקשר בין השמנת יתר לדימוי עצמי, לקשר עם האם, ליחסים בתוך המשפחה, ועוד. יש אנשים המשליכים על עודף המשקל שלהם את כל הבעיות בחייהם. הם בטוחים שאם ישילו מעליהם את העודפים הם יהיו מאושרים. אבל ההשמנה הזו אינה אלא כיסוי לדברים אחרים. בשיחות בינינו הדברים הללו עולים ואז אין יותר צורך להתחיל במשקל ואפשר להתחיל להיפטר ממנו". בשלב המעשה יעל לא תאפשר לעשות צעדים דרסטיים וגם לא ליטול על השכם משימות שקשה לעמוד בהן. "אני מבקשת לקחת משימה אחת לשבוע, אבל כזו שיתמידו בה. למשל הליכה פעם בשבוע ולא אירובי ארבע פעמים בשבוע. צריך להתחבר למה שעושים וליהנות מזה". בכל מקרה כל תהליך של ירידה במשקל צריך להרכיב את הפן הפסיכולוגי, את התזונתי ואת מרכיב הפעילות הגופנית.

אנחנו פוגשים את הקיץ אחרי שנת החורף של הדובים ואכילת החורף של בני האדם. הסוודרים המרושלים אינם עוד בנמצא כדי לכסות על כל אותה אכילה לא מבוקרת ואנחנו מרגישים רע בגלל המשקל העודף שלנו. רע מאד, אפילו. זה הזמן לטפל בהשמנה בדרך אחרת מזו שהיית מורגלת בה עד היום ושממילא לא הועילה (עובדה...) והפעם - דרך הראש זה מה שעושה יעל שרון, פסיכולוגית רפואית מומחית.

### משולש היבטים

"שלושה היבטים לטיפול הפסיכולוגי בנושא ההשמנה", אומרת יעל שרון. "ההיבט הראשון הוא גופני. יש לשלול בעיה רפואית כגון: סוכרת, תפקוד לקוי של בלוטת התריס ועוד תופעות שעלולות להיות הגורם להשמנה. כצעד ראשון יש לוודא מאיזו נקודה בחייו של המטופל התפתחה ההשמנה ומדוע התעורר בו הרצון והנכונות לפנות עתה לטיפול. בהמשך יש לבדוק האם מדובר בהפרעות אכילה כמו בולמיה, או אכילה כפייתית, תופעות שקיימות דרכי טיפול מיוחדות להן", אומרת שרון, "אם אכן מדובר בהשמנה שאינה תולדה של מצב רפואי או הפרעת אכילה חמורה, הגיע הזמן לבדוק מה הסיבות להשמנה".

### אנחנו משיינים כי אנחנו מפרזים באכילה, לא?

"נכון, אבל השאלה היא מדוע אנחנו מפרזים באכילה. הגישה שלי היא גישה אינטגרטיבית המשלבת בתוכה אלמנטים מגישת ה'נון דיאט'. המטרה אינה להרכיב למטופל או למטופלת תפריט יומי שיהווה טיפול שטחי ביותר בבעיה. בשביל להתחיל לעשות שינוי אמיתי, אדם צריך להכיר את עצמו ואת המוטיבציה שלו, את ההרגלים שלו ואת המניעים למעשיו. זהו ההיבט הקוגניטיבי-

### יומן האכילה שלי

עירכו לעצמכם יומן אכילה למשך שבועיים ובסופם יתכן מאד שתגלו על אודות עצמכם דברים מעניינים מאד. אל הרשימה נכנס כל דבר שעושה את דרכו אל הפה שלנו, מלבד מים.

שעת האכילה	מידת הרעב 1: לא רעבה 2: רעבה מאד	מחשבה/רגש לפני האכילה	מה אכלתי	מחשבה/רגש אחרי האכילה
9:00	2	אובה לאכול ארוגת זוקר	2 פרוסות לחם, ביצה קשה, חמט, חיוני, אלפסון	לא הייתי צריכה לאכול את זה. חמט.
10:00	1	אני רעבה מאד	קפה חמוץ 2-2 כפיות סוכר וארבע חתיכות ריזה	אני רעבה מאד
11:30	2	אני רעבה מאד	5 בורקס במילך גפוגי אדמה	אני רעבה מאד





## שייק פירות מרענן

רכיבים ל-2 מנות:

- 2 כוסות תות שדה שטוף
  - 1 בונה
  - כוס קוביות קרח
  - 3/4 כוס חלב
  - 1 גביע יוגורט
  - 4 תמרים מגולענים
  - 2 כפיות דבש או סילאן
- לערבב הכל היטב במיקסר, לקשט עם עלי נענע ולהגיש קר.

### ערכים תזונתיים למנה:

175 קק"ל | 3 גר' חלבונים | 2 גר' שומן | 35 גר' פחמימות | 490 מ"ג אשלגן | 43 מ"ג מגנזיום | 120 מ"ג סידן | 1 מ"ג ברזל | 139 יח' בינל"א ויטמין A



שמן, 150-200 גר' גבינות עד 5% שומן עם עדיפות לעתירות בסידן (כמו צפתית או ריקוטה) ויוגורט עד 1.5% שומן.

## הצעה לתפריט קיץ:

### ארוחת בוקר

מוזלי המורכב מ: גביע יוגורט 1.5% שומן, 3 כפות גרנולה, כוס מלון חתוך לקוביות.

### ארוחת עשר

תפוח או נקטרינה או אפרסק בשל.

### ארוחת צהריים

סלט ענק המורכב ממגוון ירקות: חסה, בצל סגול, עלי ארוגולה או רוקט, עגבניה ופלפל קלוי ר-5-4 אגוזי מלך ולימון. אפשר להוסיף גם כף חמוציות ללא סוכר. 200 גרם חזה עוף חתוך לרצועות או הודו - יש בהם פי 3 ברזל בהשוואה לעוף או לדג בורי אפוי. 2 כפות רוטב לסלט לייט או כף שמן זית.

### ארוחת ארבע

קפה קר על בסיס חלב 1% שומן (אפשר להוסיף ממתיק או לשדרג עם תמצית וניל או תמצית אגוזים), או תה צמחים קר עם לימונית, לואיזה, נענע או מנטה. 2 עוגיות קוואקר או פרי העונה, למשל - חצי מלון קטן.

### ארוחת ערב

מרק יוגורט קר, המורכב מגביע יוגורט 1.5% שומן, ממלפפונים, משמיר קצוץ ומשום. סלט בורגול וחומוס המורכב מ-1/2 כוס גרגרי חומוס, מ-1/2 כוס בורגול, מעגבנייה ומנענע. פיתה קלה. 2 כפות טחינה (מוכנה).

חביתה או ביצה עם אבוקדו, סלט וגבינה מלוחה מעודנת. ❖

קפואים כמו: ברד, אייס קפה וכדומה ומיצי פירות טבעיים (כוס מיץ טבעי מכילה כ-4 כפיות סוכר ופחית מיץ - 8 כפיות סוכר) וכמו שציינו כדאי להניח על השולחן קנקן תה קר מנענע, ממנטה, מלימונית ומלואיזה עם חתיכות לימון וממתיק. 5. מהקפוא הקפוא הזה: לא צריך להימנע לגמרי מאכילת גלידות, אך יחד עם זאת יש צורך לאכול אותן בהגבלה ועדיף, כמובן, לצרוך גלידות דיאטטיות. כדור גלידה רגיל מכיל 80-90 קלוריות, ואילו כדור גלידה דיאטט מכיל מחצית הקלוריות. שימו לב: רבים, ובעיקר רבות, אוכלים את הגלידה בזמן משברים, ובמקרים כאלה בלי לשים לב, מסיימים את כל הגלידה לבד. אם אתם אוהבים גלידה ומשתמשים בה כמנחמת בשעת משבר, פשוט השאירו אותה במקפיא של החנות. 6. הפעלה קלה: למרות החום והלחות יש להניע את הגוף. אפשר לשחות בבריכה בשעות הלא חמות, להתאמן בחדר כושר ממוזג או לצאת לאוויר הקריר, יחסית, בשעות הבוקר המוקדמות ל-45 דקות של פעילות.

## תפריט מנצח

בדרך כלל, אנחנו פוטרם את המאמץ הקל שבהכנת ארוחות מסודרות במילות הקסם "אין לי זמן" ואז חוטפים מכל הבא ליד. ובכן, אמצו גישה חדשה! תכננו את הזמן שלכם יום קודם וקחו לעבודה את ארוחת הצהריים הארוזה בקופסה. למשל סלט פירות עם נתחי עוף קר, הגידו כל יום ובכל שעה "יש לי זמן לעצמי, כי הבריאות שלי חשובה לי".

חשוב שבתפריט היומיומי יהיו שמן זית, ירקות במגוון צבעים, שניים-שלושה פירות מגוונים של העונה, בשר רזה (רצוי הודו) או דגים (כגון: אמנון, בורי, דניס, סלמון), ביצה קשה או חביתה עם מעט

**ד"ר רלי אבל**  
מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, שירותי בריאות כללית, מחוז מרכז.  
**ד"ר רינה גרנות** מנהלת מרכז יד-לבריאות, Phd בתזונה ורפואה טבעית, A.M במודעות ותקשורת ומדריכת כושר.  
**אילן שרון** פסיכולוגית רפואית מומחית, בעלת תואר שני בפסיכולוגיה רפואית במכללה האקדמית ת"א-יפו, התמחות באיכילוב בתחומים - קרדיולוגיה, אורטופדיה אונקולוגית ויחידה להפרעות אכילה. העבירה סדנאות לשינוי הרגלי אכילה, בעלים של המכון הישראלי לפסיכולוגיה רפואית הנותן את שירותיו דרך בית החולים "אסותא".  
**עובדיית אדלשטיין** עובדת סוציאלית ורכזת קידום בריאות 'הגיל השלישי' ב'עזר מציון'.