

בית
ביצים

אין עדיין תשובה אחת מוסמכת

הדילמה: את הכולסטרול, מרכיב שומני שמיוצר באופן טבעי בגופנו,

ובעיקר כבדו, ניתן לצרור גם ממזון שקדור מהחי: בשר בקר, בעיקר החלקים הפנימיים, כמו כבד, ריאות, מוח, טחול; חמאה, גבינות שמנות וכמוכן ביצים. הכולסטרול חיוני לתהליכים רבים בגוף. הוא משתתף, למשל, בבנייה של קרום התאים בגוף (ממכרנות) ובייצור הורמונים. אך רמות גבוהות של כולסטרול עלולות, לפי מחקרים רבים שנעשו במהלך השנים, להביא של שכיחות גבוהה, הרם, הצורה החרפה ביותר עד שגם חסידים, עד כדי חסימת זרימת הדם בכלי. מכאן מקורה הדבר לתחלואה ולסכנת חיים.



מחקר "שבע הארצות", שעקב בשנות ה־60 אחר הרגלי התזונה של אוכלוסיות שונות בעולם, הראה כי **בקרב תושבי יוון וצפון איטליה שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם**. בפינלנד, לעומת זאת, שתזונת תושביה הייתה עשירה בביצים ובשומן רווי, היו שיעורי התמותה ממחלות אלה גבוהים פי שיש מאשר ביוון

את חפותה של הביצה ויערערו את אמינותם של מחקרים קודמים בנושא. מאז החלו להתפרסם יותר ויותר מחקרים, שמומנו על ידי המרכז, אשר הוכיחו שהכולסטרול מהמזון באופן כללי ומהביצה בפרט אינו קשור לסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם.

ההמלצות הרשמיות לא השתנו, אבל יחסי הציבור לביצה עשו כנראה את שלהם, והיא זכתה לעדנה מחודשת. בישראל, שהתאוששה או מפצעי מלחמת יום הכיפורים, סיפקו המומחים המלצה חריגה לנפגעי כוויות קשות: לאכול הרבה ביצים כדי להשיב לגוף את החלבון מהמקור האיכותי ביותר במזון.

תחילת שנות ה־2000

ההמלצה: שבע ביצים בשבוע

בשנת 1999 פרסמו חוקרים מאוניברסיטת הרווארד בכתב העת JAMA את אחד ממחקרי האוכלוסין הגדולים בהיקפם, בהשתתפות 117,993 גברים ונשים, שבחנו את הקשר בין צריכת ביצים למחלות לב וכלי דם. לפי הממצאים, לא תועדו הבדלים בסיכון למחלות לב וכלי דם בין משתתפי המחקר שאכלו ביצה אחת בשבוע, לעומת אלו שאכלו ביצה ביום (שבע בשבוע), למעט אולי אצל חולי סוכרת. ממצאים דומים שהתקבלו באותם ימים ממחקרים אפידמיולוגיים גדולים גורמים לארגוני הבריאות לחשב מסלול מחדש.

ארגון הלב האמריקאי לא מיהר לאמץ את המלצות המחקר ובשנת 2002 המליץ לצרוך עד ארבע ביצים בשבוע ולא לחרוג מ־300 מ"ג כולסטרול מהתזונה הכוללת ביום. בעולם לא ממהרים להתיישר עם האמריקאים ובמדינות רבות, ובהן אוסטרליה, בריטניה ואירלנד, מחליטים להסיר את ההגבלה לצריכת ביצים.

שנת 2011

שיפור בטיפול במחלות לב וכלי דם

בארץ מרעננים את ההמלצות התזונתיות למניעה וטיפול במחלות לב וכלי דם. למרות השיפור שחל בטיפול ובהפחתת התמותה ממחלות אלה, מחליטים באיגוד הקרדיולוגי ובעמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל (עתי"ד) לפרסם נייר עמדה משותף. הנייר מורה על צריכת חמש ביצים

הכמות הממולצת? או, על כך הרעות חלוקות וההמלצות משתנות לאורך השנים, כפי שתקראו בהמשך:

שנות ה־60 הביצה הופכת לאויב העם

עד שנות ה־60 של המאה הקודמת, הביצה נחשבה למזון־על בארצות־הברית וכיכבה בפרסומות רבות עם המסר החד־משמעי: "אין כמו ביצה בארוחת בוקר כדי להתחיל את היום". עולם הרפואה כבר ידע שרמות גבוהות של כולסטרול ברם מעלות סיכון למחלות לב, אך טרם נבדק הקשר הישיר בין אכילת ביצים למחלות אלה.

אבל פרסום מחקר "שבע הארצות", שעקב אחר הרגלי התזונה של או־לוסיות שונות בעולם, טרף את הקלפים. ממצאי המחקר הראו כי בקרב תושבים בארצות אגן הים התיכון (יוון, צפון איטליה), שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, המבוססת בעיקר על דגנים מלאים, ירקות ופירות, אגוזים ושקדים, שמן זית, עוף, הודו, דגים, כשלוש ביצים בשבוע וצריכה מתונה של יין) – נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם. זאת בהשוואה למדינות כמו פינלנד, שבה הייתה התמותה ממחלות לב וכלי דם גבוהה פי שיש בהשוואה לתושבי, כרתים, למשל. עורכי המחקר הדגישו כי התזונה של תושבי פינלנד עשירה בביצים ובשומן רווי.

ארגוני הבריאות בעולם רעשו מהממצאים והביצה, שהחלמון שבה עשיר בכולסטרול, הפכה בליל לאויבת הציבור.

המלצות חדשות מאת איגוד הלב האמריקאי הציבו תקרה לצריכת כולסטרול של עד 300 מ"ג ביום, ממקורות שונים במזון – בכל ביצה יש 250 מ"ג כולסטרול. ההמלצה תורגמה להגבלת צריכה של עד ארבע ביצים בשבוע.

תחילת שנות ה־70 תעשיית הביצים משיבה מלחמה

ההמלצות של ארגון הלב האמריקאי להגביל את צריכת הכולסטרול פגעו אנושות בתעשיית הביצים וגרמו לה הפסדים גדולים (ירידה של כ־25 אחוז בצריכתן). הוללנים החליטו להשיב מלחמה והקימו את ENC ("מרכז התזונה לביצה"), ששם לו למטרה להשתתף במימון מחקרים אקדמיים, שיוכיחו

לפי הנחיות התזונה
בארצות־הברית שפורסמו
בשנת 2015, **כולסטרול**
תזונתי לא נחשב עוד
לסיבה לדאגה ואין צורך
להגביל את צריכת הביצים



המחקרים שבוצעו עד היום, לא הביאו
בחשבון שלבד מאכילת ביצים, **ניהלו**
חלק ממשתתפי המחקר אורח
חיים לא בריא, כולל עישון.
במחקר הנוכחי, נכללה הערכה
מקיפה של גורמים אלה

בשבוע לאנשים בריאים, ולחולי סוכרת – עד ארבע ביצים בשבוע, כולל מאכלים שמכילים ביצים כמו פשטידות ומאפים נוספים. ד"ר סיגל אילת־אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, בעלת תואר שני מהמכללה האקדמית וינגייט וחברה בעמותת הדיאטנים שנמנתה עם מחברי נייר העמדה: "אמנם חלה ירידה בתמותה ממחלות לב וכלי דם, אך עדיין סיבת המוות השנייה בישראל הייתה מחלות אלה (בשנת 2011 יוחסו להן כ־17 אחוז מכלל מקרי המוות), ושכך מוחי היה סיבת המוות השלישית (ויוחסו לו 5.5 אחוזים מכלל הפטירות בישראל). לכן הוחלט לא לשנות את ההנחיות".



שנת 2015 החשש מצריכת ביצים אינו מוצדק

בעקבות כמה מחקרים גדולים, שפורסמו באותה שנה והוכיחו שוב כי אין קשר בין צריכת כולסטרול בכלל וביצים בפרט למחלות לב, מחליטים ארגוני הבריאות בעולם לפרסם נייר עמדה מעודכן אך מעורפל, שקבע: "עדיין לא ברור אם צריכת כולסטרול בתפריט התזונה אכן מעלה סיכון למחלות לב וכלי דם". כאמור, מדובר היה בהמלצה כללית שלא נקבה את מספר הביצים שמומלץ לאכול בשבוע. מבולבלים? בצדק. גם בישראל פרסם איגוד הקרדיולוגים יחד עם עמותת עתיד נייר עמדה שבו צוין: "לאחר סקירת הנתונים המחקריים והמלצות הוועדות השונות, השתכנעה הוועדה שניסחה את נייר העמדה שהחשש מצריכת ביצים שהיה נהוג בעבר, אינו במקומו וניתן להגמיש את ההגבלות, שהיו נהוגות בצריכת ביצים, כחלק מתזונה מאוזנת". ד"ר אילת־אדר מוסיפה: "בדרך כלל מזון עשיר בכולסטרול מכיל גם הרבה שומן רווי, ועל כן ההמלצה הגורפת הייתה לאמץ את התפריט הים־תיכוני (שכולל צריכה מתונה של ביצים), שהוא בריא, מאוזן ובעל השפעה מגינה על הלב".

לפי הנחיות התזונה בארצות־הברית, שפורסמו בשנת 2015, כולסטרול תזונתי לא נחשב עוד לסיבה לראגה בהקשר של העלאת רמות הכולסטרול בדם ואין צורך להגביל את צריכת הביצים. בין גורמי הסיכון המובהקים להעלאת כולסטרול, כך הדגישו קובעי המדיניות, נכללים גנטיקה, היעדר פעילות גופנית והרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול.



שנת 2019 ושוב מהפך: מגבילים את הצריכה

מחקר ארוך טווח, שהתפרסם בחורש שעבר בכתב העת המדעי JAMA, ואשר עורר הדים בכל העולם, נערך על ידי חוקרים מאוניברסיטת נורת ווסטרן, אילינוי. הם אספו נתונים במשך 17 שנים משש קבוצות מחקר, שכללו 29,615 משתתפים, גברים ונשים מעל גיל 50. מטרת המחקר: לבחון את הקשר בין צריכת כולסטרול מהתזונה בכלל, ומהביצה בפרט, ובין עלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

במהלך תקופת המעקב, נרשמו 5,400 אירועים הקשורים ללב וכלי

מסקיב לביצה

ברוב מדינות העולם ממליצים ארגוני הבריאות על צריכה של שלוש עד ארבע ביצים בשבוע. אבל יש כמה יוצאות דופן:

אוסטרליה קרן הלב הלאומית ממליצה על צריכת מקסימלית של שש ביצים בשבוע לאנשים בריאים.

צרפת ארגוני הבריאות מגבילים בין שתיים לשלוש בשבוע.

אוסטריה אין הגבלה על צריכת הכולסטרול בתפריט.



הדם, ובהם 1,302 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של שבץ, 1,897 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של אי־ספיקת לב ו־113 מקרי מוות נוספים כתוצאה ממחלת לב. 6,132 משתתפים מתו מסיבות אחרות. על פי ממצאי המחקר, צריכת כולסטרול מהמזון העולה על 300 מ"ג ביום (בביצה, כאמור, יש כ־250 מ"ג) מגבירה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם והמלצת החוקרים היא לצרוך שלוש עד ארבע ביצים בשבוע בלבד.

שורה תחתונה

לשאלת מיליון הדולר, מדוע ההנחיות משתנות באופן כל כך קיצוני, עונים החוקרים מאוניברסיטת נורת ווסטרן, כי המחקרים שבוצעו עד כה, לא הביאו בחשבון שלבד מאכילת ביצים, נטו משתתפים רבים לאמץ לעצמם אורח חיים לא בריא, הכולל פעילות גופנית מועטה, עישון ותזונה לקויה, ואילו במחקר הנוכחי, נכללה הערכה מקיפה של גורמים אלו.

ד"ר אילת־אדר מוסיפה: "צריך להביא בחשבון שקיימים הבדלים גנטיים בין בני אדם. אצל חלק מהאנשים, שיאכלו ביצים ומזונות עתירי כולסטרול, תתבטא ההשפעה ברמות הכולסטרול בדם, ואצל חלקם – לא.

"בנוסף, אין עדיין מספיק מידע לגבי חולי לב, שעלולים לפתח אירועים חוזרים. לכן, נכון להיום, לאור יתרונותיה של הביצה והרכב החלבון האיכותי שלה, אין שינוי בהמלצות משנת 2011, שמאפשרות לאנשים בריאים לאכול חמש ביצים בשבוע ולחולי לב וסוכרת – שלוש עד ארבע בשבוע, כולל ביצים שנמצאות במזונות מבושלים".

בשנה הקרובה ייערך בנושא דיון מחדש, והנושא שוב יעלה על שולחנה של ועדת ההיגוי. האם נאמרה המילה האחרונה? ימים יגידו. ■