



יוניליוור ישראל חברה השנה לתכנית הקיימות של יוניליוור העולמית, העוסקת בשלושה נושאים עיקריים:

• שיפור הבריאות ואיכות החיים • הפחתת ההשפעה הסביבתית • שיפור רמת החיים

במסגרת תחום שיפור הבריאות ואיכות החיים מודגשים נושאים אלה:

הפחתת כמות המלח במוצרינו, הפחתת כמות השומן הרווי, הוצאת חומצות שומן הטרנס ממוצרינו,

תכנית לשיפור דימוי הגוף והדימוי העצמי והובלת שינוי התנהגותי באמצעות תכניות לקידום בריאות, כגון:

"תפור עליי" ו"בריאות באמצעות שינוי".

כל התכניות שלנו לקידום אורח חיים בריא בישראל הן פרי של שיתוף פעולה עם איגודים מקצועיים ועם הממשלה

להקטין את המנה - להגדיל את הבריאות



גורמים רבים במגפת ההשמנה עומדים על דוכן הנאשמים: אכילה בחוץ, זמינות המזון ועלותו הנמוכה, ריכוז קלוריות גבוה ועלייה בגודל מנת ההגשה. בסקירה זו נציג את הסיבות להגדלת מנת המזון, ונציע פתרונות אפשריים לבעיה

ד"ר סיגל אילת-אדר

דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, המכללה לחינוך גופני בווינגייט ואוניברסיטת תל אביב

כל אדם אוכל כ-1,800 פעמים בשנה, ובכל פעם עליו לעשות החלטות בנוגע לגודל המנה: כמה דגנים לשים בקערה בבוקר, אם לקחת כריך קטן או גדול לארוחת העשר וכמה תוספת לאכול בארוחה העיקרית.⁽¹⁾ האם הקושי להחליט נעוץ בגורמים חיצוניים? בתעשיית המזון? בכוח הרצון של האדם?

את הגורמים לעלייה בגודל המנה אפשר לחלק לשתי קטגוריות: עלייה עקב הרכב המזון ועלייה מסיבות חיצוניות שאינן קשורות במזון עצמו.

1. גורמים לעלייה בגודל מנה הקשורים במזון:

עניין של טעם: סיבה עיקרית לאכילה מופרזת היא פשוט - הטעם. אנחנו אוכלים יותר מאוכל האהוב עלינו. מזון טעים עלול להפריע למנגנון השובע, וכתוצאה מכך להוביל לצריכה גבוהה

יותר ללא קשר לצרכים. לרוע מזלנו, מזון עתיר בקלוריות הוא לעתים קרובות גם טעים יותר, כך שהוא עלול להוביל להשמנה. **עניינים גדולות:** אם לא די בטעם, אנחנו מושפעים גם מהערכתנו את כמות המזון הנדרשת לנו על מנת לשבוע. במזון שאינו מוכר לנו נתקשה להעריך את מידת השובע, ולכן ניקח ממנו כמות גדולה יותר. במחקר שנערך, נחשפו שתי קבוצות אנשים למנת מזון באותו גודל, כשהמזון היה מוכר רק לקבוצה אחת. הנחקרים התבקשו להעריך עד כמה תשביע אותם המנה. אלה שהכירו את המזון העריכו שישבעו, לעומת אלה שלא הכירו את המזון והעריכו שלא ישבעו מהכמות.

ייתכן שניתן ללמוד מכך, ובמזון חדש לבחור להיחשף לראשונה למנות קטנות יותר, עד להיכרותנו עם המזון ולהערכה מדויקת לכמות שאנו זקוקים לה על מנת שנשבע.

החזרת גודל המנה ל"מדיה" הטבעיים:

טעם המזון מול הערכת תחושת השובע שהוא יעניק לנו משפיעים באופן דומה על גודל המנה.

מודלים תלת-ממדיים משפיעים על היכולת של האנשים להעריך גודל מנה באופן מדויק יותר, וניתן להיעזר בהם.² כשהציעו ל-308 משתתפים ב-25 מקומות עבודה שונים שתי אפשרויות לגודלי מנה שונים, 10% מהם אמנם בחרו במנה הקטנה יותר, אבל 20% מתוכם השלימו את הארוחה בקנייה נוספת בקפיטריה.³ השלמת הקלוריות נצפתה בארוחות העיקריות, אבל לא כשהציעו מנות קטנות יותר של חטיפים: במקרה זה הביאו המנות הקטנות יותר לצריכה נמוכה יותר.

נפח המנה

כשהשוו בין מזונות שונים באותו גודל מנה, שבאחד מהם היו יותר קלוריות, עלה כי 31% מהמשתתפים הושפעו מנפח המנה, אבל 75% הושפעו מכמות האנרגיה של המנה. כלומר: נפח המנה יכול להשפיע רק במעט על הערכת תחושת השובע הצפויה ממנות המכילות קלוריות שונות.¹ מזונות מוצקים נמצאו קשורים באופן מדויק יותר להערכה קלורית.⁴

צריכת משקאות ממותקים

לפי נתוני ה- NHANES (National Health and Nutrition Surveys), צריכת אנרגיה ממשקאות מתוקים הוכפלה בארה"ב בין השנים 1965-2001. הסברה היא שחלק מתופעה זו נובע מכך שנוזלים פחות מעוררים שובע. יתרה מזאת – סוכרוז מעלה צריכת מזון באמצעות שינוי הנאורטרנסמיטורים של דופאמין ואופיאידים. מכאן שנוזלים מתוקים מובילים לצריכת קלוריות גבוהה יותר באמצעות שני מנגנונים: נוזל שמעורר פחות שובע ממוצק וסוכר פשוט שמעודד אכילה. מכאן הסיקו החוקרים, שאחת הסיבות לעלייה בהשמנה בארה"ב היא המשקאות המתוקים.⁴

2. גורמים שמשפיעים על גודל המנה שאינם קשורים במזון:
"הסביבה אשמה": גורמים שנמצאו קשורים לגודל מנה ב-5,000 ילדים בכיתות ה' היו: שעות צפייה רבות יותר בטלוויזיה, השכלה נמוכה יותר של ההורים ותכיפות גבוהה יותר של אכילת מזון מהיר.⁵
טעים לעיניים: אנשים התבקשו להעריך כמה טעים מוס תות שנמצא על צלחות בצורות ובצבעים שונים. מזון שהוגש על צלחת לבנה הוערך כטעים יותר לעומת מזון שהוגש צלחת כהה. זאת, הצלחת לא הייתה השפעה על הערכת מידת טעימות המזון.⁶
עלות-תועלת: במחקרים אחדים נבדקה האפשרות לתמחר את המנה באופן פרופורציונלי לגודלה. במחקר אחד לא נמצאה השפעת מחיר על בחירת גודל המנה.³ במחקר אחר נמצא כי אנשים בעודף משקל בחרו מנות קטנות יותר בעקבות מחיר פרופורציונלי לגודל המנה.⁷ ייתכן שאנשים בעודף משקל מודעים יותר לחשיבות הכמות הנאכלת. כשמוצגת בפניהם אפשרות בחירה במחירים שונים, הם מעדיפים את המנה הקטנה, ואילו אנשים בעלי משקל תקין אינם מודעים לכך.

It's All About Packaging:

37 סטודנטים קיבלו קרקרים בכמות של 400 קלוריות לאכילה בזמן צפייה בטלוויזיה. חציים קיבלו את הקרקרים באריזה אחת, וחציים קיבלו ארבע אריות של 100 קלוריות בכל אריזה. המשתתפים שקיבלו ארבע אריות קטנות אכלו בממוצע 75 קק"ל פחות בהשוואה לאלה שקיבלו אריזה אחת (P<0.01). גם במחקר זה,

צריכת הקלוריות הנמוכה ביותר נמדדה בקרב המשתתפים שהיו בעודף משקל. כל המשתתפים העריכו את צריכת הקלוריות כנמוכה ב-60% או יותר מהמציאות.⁸ כשהשוו בין אכילת שני סוגי מארזים: באחד חטיף שוקולד אחד ובאחר שני חטיפים, בשני המקרים נאכלה תכולת האריזה באותו יום, ללא קשר לכמות שבתוכה.⁹ החוקרים מסיקים שבניגוד למה שקורה בארוחות עיקריות, נראה שניתן להקטין צריכה קלורית מחטיפים באמצעות הקטנת גודל המנה.

ב-Consumer Magazine נכתב: "אם אתה יכול לקנות חטיפים באריות הרגילות ולהשתמש ב-30 גרם של כוח רצון – הארנק שלך יישאר שמן יותר".²

האמנם הכל תלוי בכוח הרצון שלנו?

כדי להימנע מהגדלת המזון מהגורמים שהזכרנו, אפשר לפעול בשתי דרכים:

מיקוד פנימי, היכרות עם גודלי מנה דרך מודלים תלת-ממדיים, ניהול ותכנון התפריט תוך מחשבה מה גודל המנה שתשביע, הימנעות משתייה מתוקה והחלפת מנות רגילות במנות דלות-קלוריות באותו הנפח. דרך שנייה היא באמצעות מיקוד חיצוני, המתייחס לעזרה שהתעשייה יכולה להציע כדי לעזור לנו בניהול התפריט שלנו, כמסוכם בגרף 1.

מיקוד פנימי:

- מזון טעים עלול להפריע לסימני השובע, וכתוצאה מכך מוביל לצריכה קלורית גבוהה.
- הכמות שאנחנו חושבים שתשביע אותנו, קטנה יותר במזונות שמוכרים לנו.
- נפח המנה יכול להשפיע רק במעט על הערכת תחושת השובע הצפויה ממזונות המכילים כמויות שונות של קלוריות לאותו נפח.
- מזון מוצק מביא להערכה קלורית מדויקת יותר. נוזלים מתוקים מובילים לצריכת קלוריות גבוהה יותר.
- מודלים תלת-ממדיים משפיעים על היכולת של אנשים להעריך גודל מנה ביתר דיוק.

מיקוד חיצוני:

- השכלה גבוהה יותר של ההורים, הפחתת שעות צפייה בטלוויזיה והימנעות מאכילת מזון מהיר קשורים לגודלי מנה קטנים יותר.
- צלחת לבנה משפיעה על הערכת המזון כטעים יותר.
- מחיר פרופורציונלי לגודל המנה משפיע על בחירת מנות קטנות יותר (בקרב אנשים בעלי עודף משקל).
- אריות קטנות יותר עשויות להשפיע על הקטנת המנה בחטיפים (אך לא כך בארוחות).

ארוחת בוקר

ארוחת הבוקר זכתה לתואר "הארוחה החשובה ביותר ביום". אנשי המקצוע מהללים אותה בזכות תרומתה לשיפור הקוגניציה ועזרתה בשמירה על משקל גוף בריא, אך רבים מוותרים עליה. בסקירת ספרות זו סוכמו תוצאות המחקרים האחרונים המבקשים לבחון את יתרונותיה של אכילה קבועה בבוקר, ואם באמת שווה להשקיע בה.

ד"ר מיכל גילאון קרן, דיאטנית קלינית

ההמלצות למניעת השמנה בילדים של כמה ארגוני ואיגודי בריאות בעולם, ביניהם ה-ESPCHAN, כוללות המלצה לאכילת ארוחת בוקר באופן קבוע.¹ אולם על פי תוצאות מחקרים שנערכו בנושא, קשה להסיק באופן חד-משמעי על קשר סיבתי בין אכילת ארוחת בוקר לבין משקל הגוף.

קשר בין אכילת ארוחת בוקר לבין משקל בקרב ילדים

בסקירת ספרות של מחקרים שבדקו את הקשר בין אכילת ארוחת בוקר לבין משקל הגוף בקרב ילדים ובני נוער, ב-35 מתוך 48 מחקרי חתך (cross-sectional) נמצא כי דילוג על ארוחת בוקר קשור לעודף משקל או השמנה. בשלושה מחקרים לא נמצא קשר עקבי באינטראקציה בין בנים ובנות, ובשני מחקרים נוספים, שבהם נעשה תקנון טוב למשתנים ערפלנים, לא נמצאו תוצאות עקביות.² במאמר סקירה קודם נמצא כי אכילת ארוחת בוקר קשורה בשכיחות נמוכה יותר של עודף משקל והשמנה וב-BMI נמוך יותר בקרב ילדים ומתבגרים באירופה.³

במטה-אנליזה של מחקרים מאסיה והפסיפיק (שכללו 93,108 משתתפים בגילאי 5-24 שנים), ב-18 מתוך 19 מהמחקרים, כולם מחקרי חתך, נמצא קשר ישיר בין דילוג על ארוחת בוקר לבין עודף משקל או השמנה. הסיכון לעודף משקל או השמנה בקטגוריה הנמוכה ביותר לעומת הגבוהה ביותר של תדירות אכילת ארוחת בוקר היה 1.75 (95% CI 1.57-1.95).

במחקרים פרוספקטיויים שנערכו בקרב ילדים ובני נוער נמצאו תוצאות הטרוגניות. בשניים מתוך שבעת המחקרים נמצא קשר בין דילוג על ארוחת בוקר ל-BMI או השמנה, אך באחרים, שבהם נעשה תקנון טוב יותר לערפלנים, לא נמצא קשר כזה. בשני מחקרים נמצא הקשר רק בקרב ילדים שהיו בעודף משקל בתחילת המחקר.²

קשר בין אכילת ארוחת בוקר לבין משקל בקרב מבוגרים

גם בקרב מבוגרים אי אפשר להסיק באופן חד-משמעי על הקשר בין דילוג על ארוחת בוקר לבין משקל הגוף. בשמונה מחקרי חתך נמצא קשר בין דילוג על ארוחת בוקר להשמנה, אולם בחמישה מחקרים אחרים לא נמצא קשר כזה.²

לעומת זאת, בשני מחקרים פרוספקטיויים שנערכו בקרב גברים, נמצא כי אכילת ארוחת בוקר יכולה להגן מפני עלייה במשקל לאורך זמן. במחקר שנערך בארה"ב נמצא כי אכילת ארוחת בוקר מפחיתה ב-13% את הסיכון לעלייה של 5 ק"ג או יותר לאורך עשר שנות מעקב.⁵ (HR = 0.87; 95% CI: 0.82-0.93)

במחקר שנערך בקרב סטודנטים ביפן נמצא כי דילוג על ארוחת בוקר העלה ב-34% את הסיכון לעלייה של 5% ויותר ב-BMI במשך שנה.⁶ (OR = 1.34; 95% CI 1.12, 1.61)

את ההבדלים בתוצאות המחקרים יתן להסביר בין היתר בשימוש בהגדרות שונות של "דילוג" על ארוחת הבוקר ובתקנון (או חוסר תקנון) למשתנים ערפלנים. אכילת ארוחת בוקר מהווה חלק מדפוסי אכילה נוספים, כמו תזונה טובה יותר והקפדה על פעילות גופנית. מאידך, דילוג על ארוחת בוקר מאפיין אנשים בעודף משקל שמנסים לרדת במשקל. רוב המחקרים לא תקנוו למשתנים אלה.

נוסף על כך, חשוב להזכיר כי מתוצאות של מחקרי חתך אי אפשר להסיק על קשר סיבתי, ורוב המחקרים שנערכו בנושא זה הם מחקרי חתך.

כמה מנגנונים ביולוגיים יכולים להסביר את הקשר בין אכילת ארוחת בוקר למשקל הגוף.

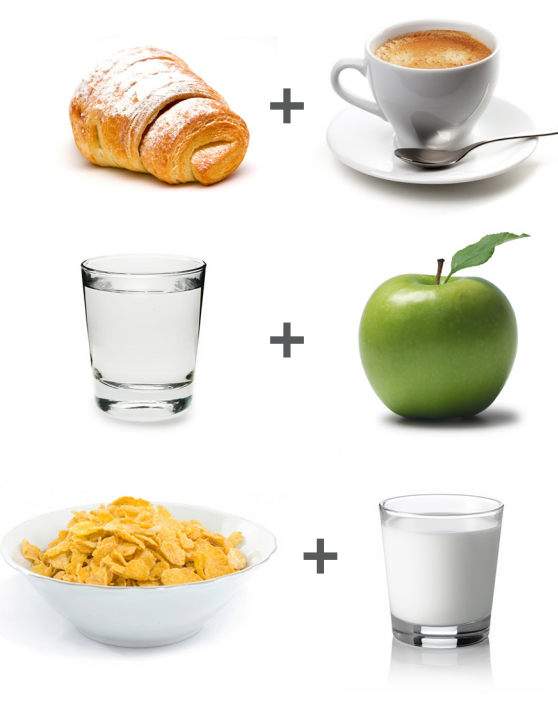
אחד מהם הוא הבדלים הורמונליים ומטבוליים בתגובה למזון מאוחר יותר במשך הבוקר או במשך היום, כמו גם הבדלים בתיאבון ועלייה בצריכה הקלורית כפיצוי.⁷⁻⁹

עם זאת, במחקר שנערך בקרב ילדים נמצא כי ויתור על ארוחת הבוקר משפיע על התיאבון (על פי דיווח עצמי), אך לא על צריכת הקלוריות בארוחה הבאה.¹⁰

השפעה על קוגניציה והישגים לימודיים

לדילוג על ארוחת בוקר נמצאו השפעות שליליות על מגוון היבטים של ביצועים קוגניטיוויים: ערנות, תשומת לב, זיכרון, עיבוד של תצוגות ויזואליות מורכבות, פתרון בעיות ומחמטקה.

במהלך השנים חל שיפור איכותי וכמותי במחקרים שבדקו את ההשפעה של ארוחת הבוקר על הקוגניציה ועל מגוון הישגים לימודיים. מחקרים מתחום הנירולוגיה תיארו את התהליכים המולקולריים והתאיים שבהם התזונה משפיעה על הפעילות הנירולוגית. כמו כן זוהו רכיבי תזונה ספציפיים החיוניים לקוגניציה, ביניהם ברזל, אומגה 3 וויטמינים מקבוצה B.¹¹ עם זאת, נראה

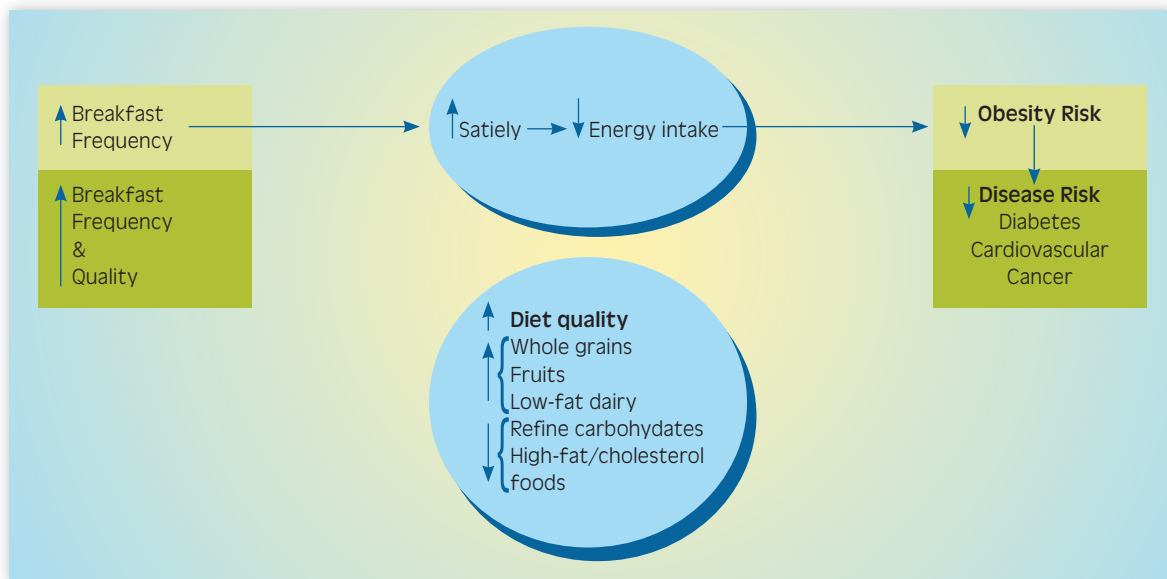


שהמנגנונים העיקריים שדרכם ארוחת הבוקר משפיעה על הלמידה הם טריוויאליים יותר – הגברת הנוכחות בבית הספר והפחתת העייפות.¹²

דילוג על ארוחת בוקר נמצא קשור יותר למצוקה נפשית, ואכילת ארוחת בוקר איכותית קשורה לבריאות נפשית טובה יותר.

ילדים שהשתתפו בתכנית לארוחת בוקר בבית הספר היו פחות בעיות פסיכו-סוציאליות, וההיעדרויות והאיחורים שלהם לבית הספר פחתו. האפשרות לאכול ארוחת בוקר מזינה בחינם מהווה תמריץ להורים לדאוג לכך שילדיהם יגיעו בזמן לבית הספר, וסביר להניח שהדבר נכון במיוחד במשפחות מעוטות הכנסה.¹² במאמר סקירה קודם נמצא גם כי דילוג על ארוחת בוקר פוגע בקוגניציה ובלמידה, וכי ההשפעה גדולה יותר בקרב ילדים בסיכון תזונתי בהשוואה לילדים שמזונים היטב.¹³

ומה לגבי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע? דילוג חד-פעמי על ארוחת הבוקר לא גרם לשינוי בביצועים הקוגניטיוויים



כמו הגברת ההוצאה האנרגטית,¹⁸ הגברת תחושת השובע¹⁹ ושליטה טובה יותר על התיאבון.²⁰ הפחתת העומס הגליקמי יכולה להתבצע על ידי בחירת מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך,¹⁸ או הפחתת כמות הפחמימות על חשבון הגדלת כמות השומן או החלבון.¹⁹⁻²⁰ כמו כן, נראה שגם לתדמית של המזון יש השפעה פסיכולוגית. נשים שאכלו בארוחת הבוקר דגני בוקר הרגישו יותר מלאות, שמחות, רגועות ומרוצות ממשקלן ומהגוף שלהן בהשוואה לימים שבהם אכלו בבוקר מאפיין.

אף ששתי האפשרויות היו דומות בהרכבן התזונתי, המשתתפות במחקר העריכו כי דגני הבוקר מכילים פחות קלוריות.²¹

**** הרפרנס שמור במערכת**

ועד כה לא התקבלו תוצאות חד-משמעיות באשר להרכב הטוב ביותר. מחקרים אחדים הציעו כי לארוחה בעלת עומס גליקמי נמוך יש יתרון על ארוחה בעלת עומס גליקמי גבוה מבחינת כושר הריכוז והזיכרון בקרב ילדים ומבוגרים צעירים. יתרון זה נמצא גם בהשוואה בין אכילת דגני בוקר בעלי עומס גליקמי נמוך לעומת גבוה.¹⁶ בהקשר זה כדאי לציין כי אכילת דגני בוקר עתירי סוכר מגבירה את צריכת הסוכר בקרב ילדים ומפחיתה את האיכות התזונתית של ארוחת הבוקר שלהם בהשוואה לאכילת דגני בוקר שמכילים מעט סוכר, וכי ילדים אוכלים דגנים עם מעט סוכר כשאלה מוצעים להם.¹⁷ לארוחת בוקר בעלת עומס גליקמי נמוך יש ככל הנראה יתרונות גם בהיבטים של שמירה על המשקל,

מה אוכלים בבוקר? ארוחות בוקר נפוצות

* ממחקר U&A 2010 - מכון TNS

ברנפלקס + חלב

מנה בגרם	30 קורנפלקס 150 חלב
אנרגיה	172.8
חלבונים	8.04
פחמימות	23.52
שומנים	5.22



בורקס תפוז

מנה בגרם	100
אנרגיה	316
חלבונים	1.5
פחמימות	41.7
שומנים	15.9



קורנפלקס + חלב

מנה בגרם	30 קורנפלקס 150 חלב
אנרגיה	195.9
חלבונים	7.2
פחמימות	31.05
שומנים	4.8



2 רוג'ל

מנה בגרם	100
אנרגיה	448
חלבונים	6
פחמימות	52
שומנים	24



2 פרוסות עוגה

מנה בגרם	68
אנרגיה	281.4
חלבונים	3.2
פחמימות	34.8
שומנים	14.28



כריך גבינה צהובה

מנה בגרם	89
אנרגיה	247.5
חלבונים	12.95
פחמימות	31.45
שומנים	7.84



עוגיות שוקולד צ'יפס

מנה בגרם	37.5
אנרגיה	183
חלבונים	1.6125
פחמימות	25.6125
שומנים	8.25



כריך שוקולד

מנה בגרם	78
אנרגיה	251.34
חלבונים	6.3
פחמימות	43.1
שומנים	6.03

הצטרפו והיכנסו לקהילת אימד ומועדון הבריאות של יוניליוור