



ט"ז בטבת, התשע"ו

28 דצמבר 2015

מס' חוזר: 20/2015

**הנדון: נייר עמדה למטפלים בנושא צמחונות וטבעונות בקרב מתבגרים ומבוגרים**

**תת יחידה מפיצה: המחלקה לתזונה**

**מילות מפתח:** צמחונות, טבעונות, הנחיות למטפלים, מתבגרים, מעגל החיים, צמחונות והפרעות אכילה.

1. **מטרה:** להנחות צוותים רפואיים לאתר ולזהות אנשים הניזונים מתזונה צמחונית וטבעונית ולהפנותם לטיפול ולמעקב.

2. **מועד תחולה:** ינואר 2016

3. **קישור לחוזרים:** הנחיות תזונת תינוקות במשפחות צמחוניות וטבעוניות – 2013

<http://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Veg-babies.pdf>

4. **רקע:**

בשנים האחרונות, מגמת הצמחונות והטבעונות הולכת ותופסת תאוצה בקרב הצבור הרחב ובקרב מתבגרים בפרט.

צמחונות<sup>1</sup> (VEGETERANISM) הינו מושג כללי המתאר סגנון אכילה המבוסס על מזון שמקורו מהצומח.

**ישנם סוגים שונים של צמחונות:**

- **Lacto-ovo vegetarian diet:** נמנעים מבשר, דגים ועופות, אך אוכלים מוצרי חלב וביצים.
- **Lacto vegetarians:** נמנעים מבשר, עופות, דגים וביצים, אך אוכלים מוצרי חלב.
- **Ovo vegetarians:** נמנעים מבשר, עופות, דגים ומוצרי חלב, אך אוכלים ביצים.
- **Vegan diet:** דיאטה טבעונית. נמנעים מבשר, עופות, דגים, מוצרי חלב, ביצים, גילטין, דבש, ותוספי מזון שמקורם מבעלי חיים.
- **Semi- vegetarian:** דיאטה המבוססת על מזון צמחי ומשלבת לעיתים (פעם או פעמיים בשבוע) בשר בע"ח.

<sup>1</sup> במסמך זה המושג "צמחונות" מתייחס לכל סגנונות האכילה המפורטים.

- **Macrobiotic diet** : נמנעים מבשר, עופות, ביצים, מוצרי חלב, פירות טרופיים, ממתקים, עגבניות ותפוחי אדמה. אוכלים דגים.
- **Fruitarian diet** : דיאטה טבעונית המבוססת על צריכת פירות וירקות טריים או מיובשים.

**סוגי דיאטות צמחוניות או טבעונית אלה, יכולות להיות מאוזנות ובעלי תועלות בריאותיות; אך כאשר אינה מתוכננת היטב, עשויה להיות מלווה בחסרים ברכיבים תזונתיים חיוניים. לכן בכל מקרה של צמחונות או טבעונית חשוב להתייעץ עם דיאטנית לצורך ביצוע הערכה, לטיפול ולמעקב.**

להורים תפקיד חשוב בתהליך השינוי והמעבר לדיאטה צמחונית של ילדיהם. זאת באמצעות יצירת סביבה ביתית תומכת, המספקת מגוון מזונות צמחוניים בריאים ואיכותיים בבישול ביתי. על ההורים ומערכות ההזנה לאפשר זמינות מזונות אלו גם אם אינם שומרים בעצמם על אורח חיים דומה.

מקורות מידע לגבי תכנון תזונה צמחונית וטבעונית הם ברי השגה כיום, ודיאטנים/תזונאים מורשים הינם הכתובת המוסמכת להתייעצות בבניית תפריט צמחוני מאוזן לכלל האוכלוסייה, ו"תפור" על פי מידותיו של הפרט בכל גיל.

נתונים מישראל מבוססים על סקר מצב בריאות ותזונה (מב"ת) 2001-1999, ש- 8.5% מהאוכלוסייה בישראל מגדירה את עצמה כצמחונית או טבעונית. על פי סקר הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ומלב"ם מ- 2010, נמצא כי נשים נוטות יותר מגברים לצמחונות או טבעונית. שיעור הצמחונים גבוה יותר בקרב יהודים לעומת ערבים. לגבי מתבגרים אין בידינו נתונים על שכיחות הצמחונות והטבעונית בקרבם, אך כבר בסקר מב"ת צעיר (גילאי 18-12) שנערך ב-2004-2003, אחוז הבנות שנמנעו מאכילת עוף, הודו וביצים עמד על 20.5% ובקרב הבנים 11.3%. ההערכה היא שהשיעור כיום גבוה יותר.

**על פי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ומלב"ם (2010), הסיבות לבחירה בצמחונות הינן שונות ומגוונות :**

1. 38.7% מהצמחונים בחרו בצמחונות בראש ובראשונה מסיבות אידיאולוגיות, מצפוניות ומוסריות, מאחוריהן עומדת ההתנגדות לניצול בעלי חיים במהלך חייהם והמתתם לצורכי מאכל או שימושים אחרים. סיבות נוספות הן זיהום הסביבה ודאגה לקיימות, דהיינו אספקת מזון גם למען הדורות הבאים אחרינו (קיימות- sustainability).
2. 36.2% מהצמחונים בחרו בכך בשל סיבות העדפות טעם.
3. 17.1% מהצמחונים בחרו בצמחונות מסיבות בריאותיות.
4. 8% מסיבות אחרות.

## **5. תמיכה מדעית**

### **סוגיות צמחוניות תזונתיות ובדגש על מתבגרים צמחוניים:**

מחקרים מצביעים על כך שדיאטה צמחונית הנצרכת בצורה מושכלת ומתוכננת כהלכה, הינה דיאטה שיכולה לספק את כל הצרכים התזונתיים לאורך מעגל החיים. דיאטה צמחונית נמצאה כבעלת יתרון בריאותי ומניעתית מסוים בהקשר של : השמנה, טרשת

עורקים, סוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם וכמה סוגי סרטן ובנוסף, צריכת דיאטה ללא בשר תורמת להגנה על הסביבה ולקיימות וכתוצאה מכך, באופן עקיף, לתחלואה פחותה. יחד עם זאת דיאטה צמחונית המתבססת על מזון מהיר ומתועש, עשירה בדברי מאפה על בסיס קמח לבן, בחטיפים, במשקאות מתוקים, בסוכר ובשומנים רוויים, אינה בריאה ואינה מומלצת כמו דיאטה לא מאוזנת של "אוכלי כל".

דיאטות צמחוניות מאוזנות בילדות ובנעורים, יכולות לבסס הרגלי אכילה בריאים לכל החיים ועשויות לספק יתרונות תזונתיים חשובים. מתבגרים האוכלים תפריט צמחוני מאוזן, המכיל את כל רכיבי התזונה החיוניים וביחסים מתאימים (חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים), גדלים, מתפתחים ומתפקדים היטב: הם צורכים פחות כולסטרול, שומן רווי ושומן בכלל וצריכת הפירות, הירקות והסיבים שלהם גבוהה משל לא-צמחונים, על כן הם נמצאים בסיכון נמוך יותר לפתח בעיות בריאות כגון השמנה. לצד היתרונות שהוזכרו, נמצא כי בשני העשורים הראשונים לחייהם, צעירים צמחונים נמצאים בסיכון גבוה יותר לסבול מחסרים תזונתיים כגון ויטמין B<sub>12</sub>, ברזל, סידן, ויטמין D, אבץ וחומצות שומן מסוג אומגה 3. לעומת אוכלי כל באותה קבוצת גיל. ראוי לזכור כי מחסורים אלה יכולים להתפתח גם לאורך מעגל החיים.

#### 6. דגשים מיוחדים:

ויטמין B<sub>12</sub> הוא היחיד אותו מומלץ לצרוך כתוסף בתזונה הטבעונית על מנת לוודא אספקה נאותה שלו. עקב הזמינות הביולוגית הנמוכה יותר של ברזל בדיאטה הצמחונית, רמות הצריכה המומלצות של ברזל לצמחונים הן פי 1.8 בהשוואה ללא-צמחונים ורצוי לשלבם עם מקור לויטמין C. יש לשים לב לצריכה מספקת של סידן ממקורות זמינים בתקופת הילדות וההתבגרות לצורך התפתחות העצם.

#### 7. ספורט וצמחונות:

דיאטה צמחונית מתוכננת היטב יכולה לספק את כל צרכיהם של ספורטאים תחרותיים וכאלו שלא. דיאטה צמחונית המספקת את צרכי האנרגיה ומכילה מגוון מזונות עם חלבון שמקורו מהצומח, כגון סוגי קטניות מגוונים, דגנים, אגוזים וזרעים יכולה לספק די חלבון ללא צורך בשימוש במזונות או תוספים מיוחדים, במיוחד עבור צמחונים מסוג Lacto- Ovo Vegetarian ו-Semi-vegetarian.

#### 8. הפרעות אכילה:

מחקרים אחדים מצאו כי שיעור הפרעות האכילה בקרב מבוגרים צמחונים גבוה מזה שבקרב "אוכלי כל". ישנם מחקרים המראים גם אחרת. נמצא קשר בין צמחונות לאכילה המכונה "מופרעת" (Disturbed eating) בקרב מתבגרים. מתבגרים וצעירים שהתחילו את הצמחונות בגיל ההתבגרות, נמצאו בסבירות גבוהה יותר לפתח התנהגויות מסוכנות כגון: התקפי זלילה תוך אובדן שליטה, שמטרתן לשלוט במשקל הגוף. עדיין לא ברור אם אימוץ דיאטה צמחונית הינה הסיבה להתפתחות הפרעת אכילה, או

אם היא חלק מתצורת הפרעת האכילה, על מטפלים ואנשי מקצוע להיות מודעים ל"נורות אדומות", אשר עשויות להצביע על הפרעת אכילה: יש לשים לב למעבר בין סגנונות תזונה בכל גיל. כגון נשים "אוכלות כל" העוברות לתזונה חצי צמחונית ומשם לצמחונית מלאה. כמו כן, יש לשים לב למשקל הגוף כתוצאה משינוי דפוסי האכילה, ולנכונות לאכול תפריט מגוון ועשיר, הכולל גם מזונות צמחיים עשירים בשומן כגון אגוזים וזרעים. מומלץ לאנשי מקצוע לאתר הפרעות אכילה השכיחים בקרב מתבגרים צמחונים.

"לאכול בריא, אך לא יותר מידי". כאמור, צמחונית מהווה אלטרנטיבה ראויה לאכילה והרגלי אכילה בריאים כל עוד היא מאוזנת. בשנים האחרונות הוגדרה צורה נוספת של הפרעת אכילה הנקראת "אורתורקסיה" (אורתו=נכון, אורקסיה= תיאבון) (orthorexia). המושג הוטבע ב-1997 ע"י רופא בשם סטיבן ברטמן. מדובר באובססיה לאכילה בריאה מידי, הבאה לידי ביטוי בעיסוק יתר במזון, הימנעות וצמצום קיצוני של מרכיביו וייחוס סגולות (או ההפך) למזונות שונים. אכילה כזו יכולה להתפתח לאנורקסיה נרוזה מלאה. על המטפלים לשים לב למתבגרים שאחד או יותר מההורים סובל מתסמונת זו, או שהוא עצמו מפתח דפוסי אכילה נוקשים מסוג זה. חשוב לציין שאורתורקסיה יכולה להתפתח גם בקרב אוכלי כל.

#### 9. פירוט ההנחיות:

- אנשי מקצועות הבריאות צריכים להיות מודעים לתזונה סלקטיבית, כאשר המקרה של צמחונית וטבעונית הוא אחד הדוגמאות לכך, זאת בשל הסבירות שתהווה סמן לחסרים תזונתיים ואכילה מעטה מידי עד כדי הפרעות אכילה.
- תזונה צמחונית וטבעונית צריכה להתבצע תחת ליווי והדרכה מקצועיים של דיאטנית וצוותים רפואיים.
- מומלץ לבצע הערכה תזונתית מלאה לצעירים ואחרים המשנים סגנון ודפוסי אכילה, , הכוללת בדיקות דם מתאימות, להדריכם לתזונה נכונה ולבצע מעקב אחרי מצבם הבריאותי.

#### 10. תפוצה: רשימת תפוצה חוזרי ראש שרותי בריאות הציבור.

בכבוד רב,



ד"ר רונית אנדולט  
מנהלת המחלקה לתזונה

## נספחים:

### רשימת ספרות

1. Position of the American Dietetic Association. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009;109:1266-1282.
2. Janas-Kozik M, Zejda J, Stochel M, Brozek G, Janas A, Jelonek I.
3. Orthorexia--a new diagnosis?. Psychiatr Pol. 2012 May-Jun;46(3):441-50. Review. Polish.
4. Venderley AM, Campbell WW. Vegetarian diets: Nutritional considerations for athletes. Sports Med 2006;36: 293–305.
5. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium ;and Zinc. Washington, DC: National Academies Press .2001
6. מב"ת צעיר – סקר מצב בריאות ותזונה לאומי 2003-2004. משרד הבריאות.
7. מגמת צמחונית וטבעונית בישראל ובעולם. הכנסת, מרכז המחקר ומידע. פברואר 2014.
8. מב"ת - סקר מצב בריאות ותזונה לאומי ראשון 1999-2001. משרד הבריאות.
9. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, נתוני הסקר החברתי 0959, מחולל הלוחות.
10. משרד הבריאות, שירותי בריאות הציבור והאיגוד הישראלי לרפואת ילדים : הנחיות תזונת תינוקות במשפחות צמחוניות וטבעוניות - 2013