

# אפסר גם בקלגלסטן

למרות שהרופאים אמרו שילדחה בריאה, עינת מזור ידעה שנמשו לא בסדר. אחרי אין ספור בדיקות גילתה שמדובר בצליאק, מחלה שניתן להתמודד איתה באמצעות אכילה נכונה ובריאה. עכשיו הספר

מנבל דינאל

שנכנס לגוגל ממנו, החשיפה לקיומה של המחלה הפכה אותה מודעת לבעיותי שבחלבון הגנים גלוטן, שמסוכן מאוד לחלי צליאק. מזור גם למדה שמדובר במחלה גנטית, ושבארה"ב, בניגוד לישראל, יש מדיעות נמוכה לקיומה. הסיבה לכך, היא משוכנעת, שמורה בעזרה שהטיפולי בה אינו כרוך בתרופות אלא בריאה, ומכיוון שהמרות התרופות לא מקבלות את הנחה הפיננסי שלהן מן המחלה הזאת, היא מאבדת מממן חשוב ליחסי הציבור שהיו תופכים אותה למפורסמת.

בישראל, מספרת עינת, וכתה המחלה לשם "מחלת רוצה לשמוע שחבל בסדר". עידן נראה כמו שאר תלמידים, ילדה צחוקנית וחברותית, אבל בעוד כל הכייה והכחזרה החליפו מלהמחלה כל שישה חודשים כדי להתאים את הכנורים לקצב הצמיחה, עידן נשארה באתן המידות. אמה ביקשה טריקה הורמונלית, צילומי רנטגן ובריקות אחרות, שאף אחת מהן לא הראתה תוצאות חריגות בעוד הרופאים וסביבתה הקרובה של עינת החלו להתלונן על דאגת היתר שלה. בשלב מסוים אפילו ניב, בעלה, החל להשיל ספק בחוסר השקט שלה וניסה לברר אם היא מטרידת את הילדה

מזור על הנושא והספר בפני חברי צמותת מחלת הצליאק בניו-ג'רזי. היא התייצבה במרכז השוכן בפאראמוס עם קינוחים ומנת ראשונות שהכינה גוללה מה מכל הספר ואף חתמה עליו לחברים שרכשו אותה. במסגרת ההתעסקות שלה באוכל בריא, מקיימת מזור גם סדנאות בנושא, בהן היא לוקחת את התלמידים לסיור הרדכה בחנויות טבע ומזון בריא, שם היא מודרכת את המשתתפים, בין השאר, אוד לקרוא את התוויות שעל המוצרים כדי להבין אם טובע פירוש גם בריא.

את הדיע הרבה במחום רכשה עינת בעקבות ניסיון עינת מזור, מוכרת בקהילה הישראלית בניו-ג'רזי כבעלת שרות קייטרינג אכותי ומי שמעבירה סדנאות בשימוש ובישול אוכל בריא. לאחרונה מזור, נשאה ואם לשלושה - עידן (9), יוני (7) ורועי (4) - הציגה לאור ספר בישול ייחודי שמגזיע עם סיפור יוצא דופן.

הספר, עליו עמלה במשך שנתיים, מיועד לדבריה לחולי צליאק, כלומר אנשים בעלי רגישות לדגנים, וגם לאלה שחשוב להם מה הם מוכיחים לגוף שלהם. בקהילה המדינית יש הטוענים היום שמקואני, שהוא החלבון של החלב, וגלוטן, שהוא



עודף יוני רופש תזונתיים תורמים לבריאות

**"צריך לזכור שתדובן בחיים שלנו ושאינן לנו חיים אחרים. אם אנתן מקפיידים למלא את המכונית שלנו בדלק שמתאים לה, אין כל סיבה שלא נידון לאור שלנו את אותו טיפול. אני משוכנעת שזאת המחוייבות שלנו כהורים"**

פשוט נמוכה. אבל עינת המשיכה לסמור על האינסטינקט האמתי שלה וכשמלאן לכתה שש שנים דרשה מרופא המשפחה לשלוח אותה לכריקה אצל אנדרקווינילו, מומחה הנרקן את החורמונים של הנג'ילה. "הוא עשה לה סידרה שלמה של בריקות רם ואחרי יומיים התקשר ואמר לי שהילדה חולה בצליאק", נזכרת עינת. כששמעה לדאשונה את השם צליאק, לא היה לעינת מושג במה מדובר. רק בבית החולים של אוניברסיטת קולומביה במנהטן, הנוחש מידע מלא על המחלה, שבה חולה, כך למדה, אחו מפל 133 אמרייאקים, "מדובר במחלה אוטו-אימונית, כלומר שבה הגוף תקוף את עצמו", היא מסבירה, "מחלה שפוגעת בריסונים שמעם תדק שעורודים בספיגת המזון. כשהם נהרסים אין ספיגה של מזון ומה

הגורמים המשפיעים לרעה על ילדים אויסטיים מזור מזכירה את השקונות גיני מקארת', אגא לילד אויסט, שחרתה על רגלה את הדיאטה ללא גלוטן וחלב, לאור שראתה תוצאות חיוביות. היא עוד משתפת אותנו בהשקפתה לפיה אנשים חשופים היום יותר למחלות בגלל המזון המעובד השולט במטבח המערבי, והיא מגלה שהדוד הנזכר יהיה הדוד הראשון שתוחלת החיים שלו תהייה נמוכה יותר מאשר זו של הורוים שלו כתוצאה מההשפעות השליליות של האוכל המזוהזש. על הספי, Mastering Your Gluten and Dairy Kitchen, שיצא בחסות המספקת שדרות חכרת ת של צארט אנד נובל המספקת שדרות חכרת ת לאור צמנית, היא מרכיבת במפגשים המוקדמים בנימים אלה בניפי רשת חנויות הספרים בניו-ג'רזי. ביים שליש השכרע הרצתה

אלף הפנים", בשל השתפשוטים השונים שקשורים אליה, החל מחוסר גיילת, ועד שילשילים והקאות, בעיות בעור והוסר פוריות. בארץ ישנה מודעות גבוהה למחלה בקרב רופאי משפחה, ויש גם מיגזון גרול של מצרים מזון חלופיים, כגון החולים בה יכולים להשתמש. מכיוון שבארץ יש המחלה נחשבת לחדשה, עינת נאלצה לעבור בשיטה של גיסי וטעיה עד שמצאה את ההתפריטים הנכונים לעידן תור שהיא יועצת התזונה של רופא המולקה לחקר ובטויע עוצת החלונה של רופא המולקה לחקר צליאק בבית החולים של אוניברסיטת קולומביה. "זאת מחלה שתוקפת גם מבוגרים", מברירה מזון, "אבל עם דיאטה נכונה, אפשר לחיות אתה חובה שנים. אם לא מטפלים במחלה, היא יכולה לגרום לסכרת או אפילו לסרטן".

מזון עברה לבישול רק כחומרים אורגניים, ברקו קמחום התפריטים, ולשמה לגלות, שבעקבות שינוי הדיאטה, היטופסומים מהם ספלה הילדה נעלמו. היא גם למדה, שיש גם אנשים בראים שרדישים לגלוטן, בעיקר בגלל השינויים בתרכובת הגנטי שעוברים היום חלק ניכר מהדיגנים ובעיקר החיטה, והזרים והסוים יצונו. המזון האלור בשני בצור מסווגי. "בגלל השינויים הגנטיים שנעשים היום במזון, אנשים לא מקבלים ממנו את ערכי התזונה שהם צריכים לקבל", הוא אומר. "זאת לא החיטה שאנשים אכלו לפני מאה שנה, כך שלמערכת

העיכול קשה לפרק אותה. גם השינוי הגנטי שעשה בשל הצורך לספק לחיטה עמידות בפני מזיקים מקשה על מערכת העיכול שלנו", היא מוסיפה, "וכשהיא לא יכולה לעכל מזון בצורה נכונה, מגיעות המחלות".  
מת לגבי בשר, איר ניתן לזרוא שאנתנו רופשים בשר שלא יזיק לנו  
"אני קונה רק בשר שהתווית שלו מעידה שהיא Grass Fed, כלומר, שהופרה גדלה במרעה ונזונה מעשב. עופות אורגנים אני קונה לאור שאני בודקת שעל החווית מצויין Free Range, מה שאומר שהחומרים לא הייתה בכלוב אלא שישנה בחצר החווה. במסופוסקט רגיל, שרוב הכשר בו אינו אורגני, אנשים קונים בשר שעבר תהליך כימי. בשר של פרה שלא היה מתגאם המגשריים, אני מאמינה שהארגנה של החיה מועברת לכן אדם

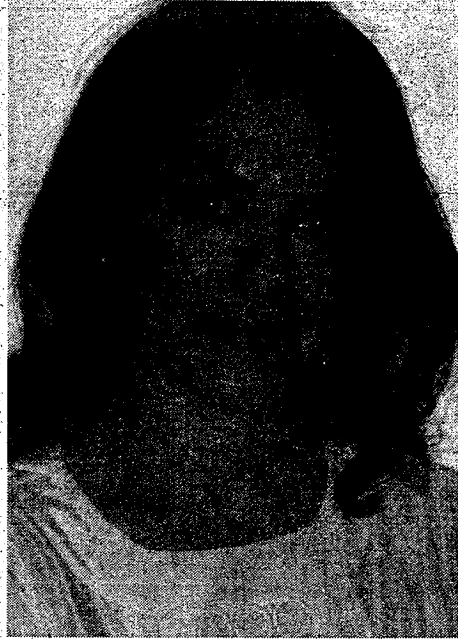
יש בספר גם רשימה של מוצרים שצריכים להיות במטבח, משהו שלמדתי אחרי הרבה ניסיונות. בסיוורים בחנויות הטבע אני מסבירה על מוצרים אורגנים, ממליצה איזה שמנים לקנות. איך לקרוא ולהבין את התוויות שעל המוצרים כדי שיוכלו לעשות בחירה נכונה מתוך הבנה.

יש לך רוגמה?  
"לא מומלץ למשל להשתמש בשמנים מהצומח, כי הם מכילים אומגה 6 ו-9, שגורמים לחסימות עורקים של הלב. גם ככה אנחנו מקבלים יותר מידי חומצות שומן מהפאסט פוד שאנחנו אוכלים, מה שגורם להצרות העורקים ובאמת לא צריכים להוסיף על כך. כשקוראים על המוצר תווית שבה

שאוכל אותה. אם היא לא סבלה, או לחילופין לא זכתה לטיפול טוב, הדבר המשפיע על מי שאוכל את בשרה של הפרה."

איך אפשר לדעת איזה בשר נקי ובריא?  
"בשר שנושא תקן אורגני של משרד החקלאות האמריקאי, USDA, שמופיע על התווית."

עד כמה משמעותית דרך השחיטה לדעתך?  
"אני מאמינה שמשמעותית מאוד. כשפרה נשחטת כשברקע היא שומעת את צווחות הפרות המרממות, שעומדות לפניה בתור לשחיטה, זה לא עושה לה טוב. אני מאמינה שהגוף שלה מגיב לסיטואציה, מה שיפיע על מי שיאכל את הבשר שלה."  
אבל למעשה כל שחיטה לא עושה טוב לפרה.



**"היום יותר ויותר  
תזונאים ממליצים  
למלא את רוב הצלחת  
בתוספות כמו פסטה,  
סלט, אורז מלא וקצת  
בשר, בניגוד לתרבות  
האוכל האמריקאית,  
שהבשר הוא חלק  
עיקרי בה. זה בא  
לידי ביטוי בהעמסת  
הצלחת בסטייקים או  
המבורגרים ענקיים"**

הומניטריים. שימוש בשוק חשמלי למשל, שגורם לחיה למעין דיסאוריינטציה ורק אז שוחטים אותה. יש גם כאלה שעושים לה מאסג' לפני השחיטה".  
אוכל אורגני הוא אוכל בריא, אבל הרבה יותר יקר ומוביל להוצאה ניכרת.  
"נכון, אבל צריך לזכור שמדובר בחיים שלנו ושאינ לנו חיים אחרים. אם אנחנו מקפידים למלא את המכונית שלנו בדלק שמתאים לה, אין כל סיבה שלא ניתן לגוף שלנו את אותו טיפול. אני משוכנעת שזאת המחוייבות שלנו כהורים, ואני גם מרברת על זה בהרצאות שלי. חשוב מאוד לקרוא תוויות כשאנחנו קונים מזון, גם את האותיות הקטנות. חשוב להיות מודעים לדברים שאנחנו מכניסים הביתה, לאוכל שאנחנו מכניסים לגוף שלנו".  
איד שינית את המטבח בעקבות איבחונה של עידן?

"בשלב הראשון ורקנו את כל מה שהיה בבית. אתר כך עידן ואני הלכנו לחנות טבע ועשינו רשימה של הדברים שאנחנו צריכות. מוצרים שאנחנו אוכלות ביום יום, דגנים של בוקר, לחמים, קצת קמחים, פסטה. התחלנו לעשות ניסויים ותוך כרי העשייה למדנו. יש לחם שעשוי מאורז חום, לחם קפוא שאפשר להפשיר ולחמם בטוסטר. יש קמח אורז, קמח טפיוקה, קמח חומים ואחרים, שהם קמחים מאוד בריאים וללא גלוטן. עם הדיאטה הזאת ניתן לראות שינויים במערכת העיכול בתוך חצי שנה. עידן אכן התחילה לצמוח בעקבות השינוי התזונתי ועלתה במשקל. למי שחולה במחלה חשוב גם לשים לב לאוכל שמגישות מסעדות. עדיף להתקשר ולברר אם הן מציעות תפריט ללא גלוטן. בחופשות כדאי מאוד לדבר עם הצוות של בית הארחה או הנופש שבו שוהים ולראות אם אפשר להקל. בחברות אל על וקונטיננטל יש תפריט ללא גלוטן".

## עכשיו גם ספר

עם המטבח השתנו קצת החיים בבית משפחת מזוז, ועינת, שבישראל עברה כאשת שיווק בחברת רואי החשבון 'ארינסט אנד יאנג', גילתה שהיא מפתחת מומחיות חדשה וצוברת ידע ניכר, מה שהוביל לרעיון לפרסם ספר בנושא שיעזור למשפחות אחרות. כמו כן, עינת פתחה חברת קייטרינג בשם Bliss Catering, המתמחה בהכנת מזון בריא, ללא גלוטן ואלרגנים אחרים.

"את הספר התחלתי לכתוב לפני שנתיים", היא מספרת, "כי לא מצאתי ספרים שיכולתי לעבוד לפיהם. קיבצתי את כל החומר שאספתי ואת כל המתכונים שהכנתי. במרכז בקולומביה לימדו אותי איך למצוא את האוכל המתאים ולהבין מה אנחנו אוכלים. הספר עוזר לאנשים שרק גילו את המחלה איך להסתדר בחודשים הראשונים, מה לקנות ואיך לעבוד במטבח. זה כולל תכניות, צלחות סכינים, כלי אפיה, בהם משתמשים רק עבור חולה הצליאק.

כלום על טיב ואיכות המוצר והחברה. הסיבה לכך היא שכל יצרן יכול להשתמש במונח הזה, גם אם זה לא כך במציאות. גם באוכל אורגני יש דרגות שונות, שכן גם אם רק 50% מהמוצר הוא אורגני, הוא עדיין יכול להיקרא כך. חשוב לחפש את תו התקן האורגני שניתן לשלוש שנים, משום שהבריקות המתקיימות במזון הנוכה לתו התקן הזה הן קפדניות. טופו למשל, שעליו הדעות חלוקות, אני לא ממליצה לאכול באופן קבוע, במיוחד לא לגשים. ישנם מחקרים שנעשו בקרב נשים וגילו שיש השלכה בין מוצרי סויה, ביחוד חלב, לבין סרטן השד. אני מעדיפה להגיש 'אוממה', פולי הסויה הצעירה, שנמצאים בתוך תרמילים ירוקים. גם אצות יש הם דבר בריא, כי הן סופחות מתכות כשמישהו עובר למשל הקרנות או צילומי רנטגן, ממליצים לו לאכול מרק מיסו, כי האצות שבו סופחות את המתכות הכבדות. היום יותר ויותר תזונאים ממליצים למלא את רוב הצלחות בתוספות כמו פסטה, סלט, אורז מלא וקצת בשר, בניגוד לתרבות האוכל האמריקאית, שהבשר בה הוא חלק עיקרי. זה בא לידי ביטוי בהעמסת הצלחת בסטייקים או המבורגרים ענקיים".

מה לגבי חלב? יש המוענים שמוצרי חלב לא בריאים.

"החלב מאכר היום בתהליך היצור את כל האנזימים, את כל החיידקים הטובים, לאחר שהוא מורתח. כדי ליצור חלב דל שומן, לוקחים חלב בלחץ גדול ומכניסים אותו לצינורות קטנים שעשויים ממתכת, מה שמשנה את צורת המולקולה של החלב. חלב ללא שומן, דל שומן, שורט את המעי ופוגע בדופן של הקיבה. חשוב מאוד להקפיד איזה חלב שותים. בספר שלי אני מציגת שמות של אתרים שבהם יש מידע על אוכל בריא, אחד מהם הוא [realmilk.com](http://realmilk.com), שבאמצעותו אפשר לראות איפה יש באיזור המגורים שלכם מחלבות שמייצרות חלב טהור. אני גם ממליצה לרכוש מוצרים מקומיים, שהערך התזונתי עדיין נמצא בהם. כשאת נמצאת בארה"ב את צריכה להסתגל למוצרים המקומיים. באמצע ינואר אני לא אוכל מנגו וענבים, כי הם פירות שלא בעונה שעברו אלפיי מיילים כדי להגיע לשולחן שלנו. הם יצאו במשאיות במצב לא בשל והכשילו בתנועה, כך אין להם ערך תזונתי. אננס, למשל, הוא פרי טרופי ואם אוכלים אותו בלי כל קשר למקור שלו, זה יכול לגרום לנזק לגוף. אם את אוכלת אותו בחורף בניו-יורק, הוא עלול לקרר את הגוף שלך, בעוד שאת מעוניינת דווקא לחמם אותו. אני ממליצה לאכול בחורף רק תפוחי עץ ואגסים".

הספר, דרך אגב, נמכר ברשתות 'אמאזון' ו'בארנס אנד נובל', וכתובת אתר חברת הקייטרינג של מזוז, המתמחה בהכנת מזון ללא גלוטן ובהתאם לרגישויות שונות למזון, היא [bliss-catering.com](http://bliss-catering.com)