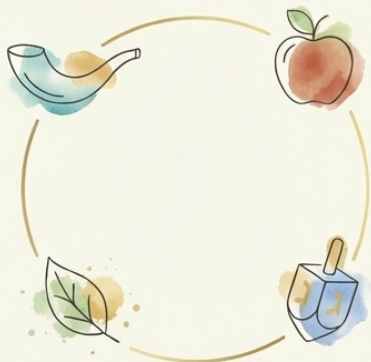


סוכרת בחגים ומועדים



**המרפאה לסוכרת בילדים ונוער
המרכז הרפואי שערי צדק - ירושלים**

**טל דגן, ד"ר קרן הרשקופ, ד"ר כרמית אבנון זיו
וצוות מרפאת הסוכרת.**

מהדורה 2 – אוגוסט 2026, ערב ראש השנה תשפ"ז



מעשה בלביבות

(חיה פרנקל ותלמה אליגון רז)

עייף רבי קלמן נפשו עצובה
נועל מגפיו וחושב על לביבה
לשוק הוא חוזר רעב עוד יותר
סוכר הוא קונה והביתה
דוהר.

הנה חנה זלדה זוגתי
האהובה
הנה הסוכר הכיני לביבה
כי בחנוכה נפשי מה חשקה
לאכול לביבה חמה ומתוקה.

הוי רבי קלמן, אישי היקר
שמא נידחה הלבבות למחר
בעלי היקר, הן איך זה
אפשר,
להכין לביבה כשהכוח נגמר?

אז רבי קלמן חולץ מגפיו
לובש הוא סינר מפשיל
שרווליו
ולש הבצק יוצק ויוצק
צוחק אחרון רק מי שצוחק.

הוי חנה זלדה בוקר כבר בא
עיניים פיקחי הנה לביבה
כי בחנוכה נפשנו מה חשקה
לאכול לביבה חמה ומתוקה.

שוב משנס רבי קלמן מותניו
חובש כובעו ונועל מגפיו
השוקה דוהר, קונה הוא
מהר,
כד שמן טהור והביתה חוזר.

הנה חנה זלדה, אשתי
האהובה,
הנה לך השמן להכין לביבה
כי בחנוכה נפשי מה חשקה
לאכול לביבה חמה ומתוקה.

הוי רבי קלמן אישי היקר
אצלי במטבח לא נשאר סוכר
בעלי היקר, ואיך זה אפשר
להכין לביבה בלי טיפת
סוכר?

הוי חנה זלדה, אשתי האהובה
חג חנוכה הגיע ובא
ובחנוכה נפשי מה חשקה
לאכול לביבה חמה ומתוקה.

הוי רבי קלמן, אישי היקר
אצלי במטבח קמח לא נשאר
בעלי היקר ואיך זה אוכל
להכין לביבה בלי קמח בכלל?

אז רבי קלמן שינס את מותניו
חבש כובעו נעל מגפיו
השוקה דוהר, קונה הוא מהר,
שק קמח לבן והביתה חוזר.

הנה חנה זלדה, אשתי האהובה
הנה לך הקמח להכין לביבה
כי בחנוכה נפשי מה חשקה
לאכול לביבה חמה ומתוקה.

הוי רבי קלמן, אישי היקר
אצלי במטבח שמן לא
נותר
בעלי היקר ואיך יתכן
להכין לביבה, אם שמן לי
אין?



הקדמה

”צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדו את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין ומחלימים. ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד.”
(הלכות דעות, פרק ד')

הרמב"ם היה רופא, מחנך ומורה. בכל כתביו הרפואיים, הוא מדגיש את החשיבות שנודעת לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות על-ידי אורח-חיים בריא ותזונה בריאה. שיטתו היא רפואה מונעת בעיקרה.

בכתביו, הוא מדגיש בעיקר את חשיבות התזונה הבריאה וההקפדה על הפעילות הגופנית כשני היסודות העיקריים בשמירת הבריאות.

ארוחות החג הן הזדמנות לאכילה משותפת עם משפחה וחברים, שמירה על מסורות ומנהגים. ברוב התרבויות החגים נחגגים בסעודות הכוללות מנהגים שונים הקשורים באוכל. יש שפע מזון, ומגוון מאכלים שחלקם גם עתירי שומן רווי, נתרן וסוכר בהשוואה למאכלים בשגרה, וארוחת חג אחת עשויה להכיל כמות פחמימה גדולה פי כמה בהשוואה לארוחה ביום חול.

אפשר לשמור על אורח חיים בריא גם בארוחות החג מבלי לצאת מאיזון, ומבלי לגרוע מההנאה שבארוחת החג. כמו בשיר, גם נפשנו חשקה מדי פעם בלביבה חמה ומתוקה.

אספנו עבורכם מספר עצות מועילות כיצד לחגוג את החגים באכילה בריאה יותר ועדיין לשמור על איזון:

- השקיעו מחשבה בריאה בבחירת מוצרי המזון שאתם קונים ומבשלים.
- במידה ואתם המבשלים, בשלו את ארוחות החג בתבונה – שיטות הבישול המומלצות והבריאות יותר הן בישול, אידוי, אפייה וצליה בהשוואה לטיגון.
- ארוחות החג מורכבות בדרך כלל ממספר מנות, שימו לב לכמות הנאכלת בכל מנה בשל המגוון הגדול של המאכלים והמנות. כך תוכלו גם ליהנות מכל אחת מהמנות ולשמור על איזון!
- נצלו את הימים היפים בחופשות החגים לביילוי פעיל עם המשפחה בטוילים והליכה - וכך הגבירו את הפעילות הגופנית בתקופה זו.
- בין הארוחות בחרו לאכול ארוחות ביניים קלות (פרי, יוגורט) והפחיתו בעוגות ובמתוקים.

שימו לב לכמות הפחמימות:

- פחמימות הן הגורם העיקרי במזון המעלה את רמת הסוכר בדם, לפיכך זיהוי המזונות המכילים פחמימות והערכת הכמות הנאכלת בארוחה, חשובה מאוד לצורך איזון הסוכר.
- הגדירו לעצמכם מראש את כמות הפחמימות אשר תאכלו בארוחה (אורז, תפוחי אדמה וכו'..). והעשירו את הארוחה והצלחת שלכם בתוספות שהן דלות בפחמימה כמו סלטים וירקות מבושלים.
- בעת חישוב הבולוס לפני הארוחה, חשוב לקחת בחשבון גם את החלה, מיץ הענבים, הפחמימות במנות המבושלות והקינח.
- בחרו את הקינח. השקיעו והעדיפו קינוחים על בסיס פירות: אבטיח פרוס, סלט פירות צבעוני ומרענן או תפוח עץ אפוי, עוגות על בסיס קמח שקדים או שוקולד מריר ללא סוכר. יש מתכונים רבים ומגוונים! בכל מקרה, מהקינח כדאי לקחת מעט.
- כאשר הארוחה נמשכת לאורך זמן, מומלץ להשתמש בשני בולוסים (אחד בתחילת הארוחה ואחד במהלכה, או בבולוס מושהה או מפוצל אם יש אפשרות כזאת במשאבה).
- בארוחת ערב חג הנמשכת עד שעות מאוחרות, חשוב לבדוק את רמות הסוכר לפני השינה! ולוודא שאין ירידה חדה או עליה חדה ברמת הסוכר ולטפל בהתאם.

ברצוננו להודות לגב' עינת בדיחי שכתבה וערכה את החוברת בגרסתה הראשונה.

ראש השנה

"...עֲנִיבִים אֲדָמִים יִבְשִׁילוּ עַד הָעָרֶב
וַיִּגְשׁוּ צֹנְנִים לִשְׁלֹחַן,
וְרוּחוֹת רְדוּמִים יִשְׁאוּ עַל אֵם הַדֶּרֶךְ
עֲתוּנִים יִשְׁנִים וְעָנָן.
עוֹד תִּרְאֶה, עוֹד תִּרְאֶה
כִּמָּה טוֹב יְהוָה
בְּשָׁנָה, בְּשָׁנָה הַבָּאָה."
(נעמי שמר)

מאכלים מיוחדים לראש השנה - "סימנים"

בראש השנה נוהגים לאכול מאכלים מתוקים ומאכלים המסמלים ברכות לשנה החדשה: ביניהם תפוח בדבש, סלק, רימון, ותמרים. על מנת להזריק אינסולין בכמות המתאימה יש לדעת כמה פחמימות יש בכל מאכל חג.

בטבלה מוצגים מאכלי חג וכמות הפחמימה בהם.

מוצר	גרם פחמימות
כפית דבש	4
תפוח עץ ביוני (כ-100 גר')	15
1 תמר יבש (מג'הול)	13
רימון ½ כוס גרגירים	15
סלק (100 גר') כ-1 ביוני	8
1 קציצת גפילטע-פיש קטנה	8
פרוסת עוגת דבש (במשקל 30 גר')	20
1 פרוסת חלה	20

פרוסת חלה אינה שווה בגודלה בכל הארוחות. מה ניתן לעשות? ניתן במוצאי חג או שבת לשקול 3 פרוסות שנשארו מסעודת החג/ שבת, ולחשב משקל ממוצע- ומתוכו כמות פחמימות ממוצעת.

בסוגי לחמים שונים כמו : לחם/ לחמנייה/ פיתה/ חלה וכד'.. חצי ממשקלם הוא כמות הפחמימה שבהם.

לחמנייה ללא גלוטן - יש לבדוק את ערכה התזונתי על גבי האריזה ולספור פחמימות לפי המופיע שם.

יום הכיפורים

"קָמְתִי בַּאֲשֶׁמֹרֶת, לְבַקֵּשׁ עַל עֲוֹנִי. וְנִפְשִׁי שֶׁסָּרְחוּת מִפְּנֵי רֹב זְדוֹנִי. רַחֵם עָלַי
עַד־תֵּךְ. צֵאן מִרְעִיתְךָ."
(סדר סליחות לחודש אלול)

האם מותר לחולי סוכרת לצום?

בסוגיה זו דנו רבים וקיימות דעות רבות. אין בכוונתנו לקבוע עמדה בנושא ההלכתי.

הגישה במרפאה לסוכרת בילדים ונוער במרכז הרפואי שערי צדק היא לתת לילד ומשפחה את האפשרות להחליט בעצמם או להתייעץ עם הרב. אנו מכבדים את ההחלטה ומנחים את החולים בהתאם. לרוב, אני ממליצים לילדים אשר אובחנו לאחרונה בסוכרת או שאינם מאוזנים דיים לא לצום על מנת לא לסכן אותם מבחינה בריאותית.

עם כניסת המשאבות במערכת סגורה ("לופ") לשימוש, יותר קל לקיים את הצום. בכל זאת, מומלץ להיוועץ בצוות המרפאה.

אם מחליטים לצום הנה מספר עצות:

- כלל חשוב ביותר לפני התחלת צום: יש לוודא עם הרופאה המטפלת שתוכנית הבסיס מותאמת ומדויקת עבורכם (במערכות שאינן לולאה סגורה).
- במשאבה עם מערכת סגורה מומלץ להעלות את ערך יעד המטרה, לדוגמה למצב ספורט (ערך המטרה 150 מ"ג/ד"ל) לאחר הארוחה המפסקת ועד סיום הצום או בסיס זמני ליעד של 120 מ"ג/ד"ל.
- חשוב להיות קשובים לגוף במהלך הצום ולנטר סוכר באופן רציף.
- יש להפסיק מיד את הצום אם סוכר יורד מתחת לערך של 80 מ"ג/ד"ל או בעת תחושה כללית רעה כגון סחרחורת, בחילות או הקאות.
- באלה שלא צמים אנו ממליצים לאכול ארוחות קטנות רגילות ולהזריק בהתאם.

טיפים תזונתיים לפני הצום לסוכרתיים

- חשוב לאכול ולשתות באופן מסודר בארוחות במהלך היום הקודם לצום, ולא לדלג על ארוחות ביום זה ולהשאיר את כל האכילה לסעודה מפסקת.
- חשוב להרבות בשתיית מים במהלך היום.
- כמו תמיד קיימת עדיפות לשילוב פחמימות מדגנים מלאים וירק עמילני בארוחות, אשר משרים תחושת שובע לאורך זמן, ולהימנע ממאכלים עתירי מלח.

טיפים לסעודה מפסקת

- רצוי לשלב בתפריט פחמימות עשירות בסיבים תזונתיים, המתעכלות באיטיות, ולכן תורמות להרגשת שובע ולנינוחות. העדיפו לחם מדגנים מלאים, פסטה מקמח מלא, בורגול, בטטה, קינואה ועוד..
- מומלץ להוסיף לארוחה מזונות עשירים בחלבון ובשומן בריא התורמים לתחושת שובע לאורך זמן.
- מומלץ לוותר על מזונות מתובלים, מטוגנים, חריפים ומלוחים, המעוררים צמא.
- רצוי להימנע משתיית משקאות מוגזים העלולים לגרום לתחושת נפיחות.
- מזריקים אינסולין כרגיל לסעודה זו, אלא אם הונחיתם אחרת על ידי צוות המרפאה.

הנחיות למהלך הצום

- מדידות סוכר בדם בתדירות גבוהה או שימוש בסנסור למדידה רציפה של סוכר בדם, למניעת תנודות קיצוניות ברמות הסוכר בדם.
 - הצטיידות בשתייה מתוקה ופחמימה זמינה בכל עת, למקרה הצורך.
 - שינוי בטיפול התרופתי בהתאם להנחיית הרופאה ערב הצום וביום הצום עצמו .
 - בדרך כלל יש להפחית באופן משמעותי את האינסולין הארוך טווח, (הבזאלי) לכ- 40-60% מהמינון הרגיל.
 - במשאבה במערכת סגורה מומלץ להעלות את היעד ל 120-150 מ"ג/ד"ל סוכר (בסיס זמני).
 - במקרה של היפוגליקמיה יש להפסיק את הצום, לאכול ולשתות כרגיל.
 - אנו ממליצים להפסיק את הצום כאשר סוכר מגיע לערך של 80 מ"ג/ד"ל.
 - במקרה של עלייה קיצונית ברמת הסוכר בדם, יש להפסיק את הצום ולהרבות בשתיית מים ולהתחיל בטיפול באינסולין לפי הצורך על מנת לא להגיע להתייבשות וחמצת. למטופלים במשאבה – יש לשקול מתן אינסולין במזרק.
- זכרו: צום מהווה מצב דחק לגוף, בעיקר לגוף הסוכרתי, ואי שמירה קפדנית על הנחיות עלולה להביא למצב סיכון עבור הילד הסוכרתי!

סיום הצום

- בדקו את רמות הסוכר והזריקו על פי האכילה ביחס שנקבע לכם באופן רגיל.
- החזירו את תוכנית האינסולין הבזאלי שהופחת במשאבה בתחילת הצום. באלו המטופלים בזריקות, יש לחזור למינון רגיל בהזרקה הבאה של האינסולין הבזאלי.
- החזירו את היעד במערכות לולאה סגורה ליעד הרגיל.
- שברו את הצום עם ארוחה קלה.
- חשוב לשתות במתינות ולא בכמות גדולה אך לדאוג להחזיר את הנוזלים שאבדו לגוף במהלך יום הצום.
- כשעה מאוחר יותר, מומלץ לאכול ארוחה רגילה.
- חשוב לזכור: אין להשלים את כל הארוחות שלא נאכלו במהלך היום! הגוף אינו זקוק לכך כעת! ולהיפך, העמסה יתירה של מזון ובעיקר פחמימה עלולה להפריע לאיזון רמות הסוכר ולתחושה כללית רעה הן לאחר הצום והן ביום לאחר מכן.
- בדקו רמות סוכר שעתיים לאחר הארוחה ולפני השינה ותקנו במידת הצורך.



חנוכה

"באנו חושך לגרש

בידינו אור ואש .

כל אחד הוא אור קטן וכולנו - אור איתן!

סורה חושך, הלאה שחור! סורה מפני האור!"

(שרה לוי תנאי)

לביבה וסופגנייה, המאכלים האופייניים לחג החנוכה עשירים בשומן ובפחמימות.

מוצר	גרם פחמימות
לביבה: יחידה בינונית של לביבה מתפוא"א (100 גרם)	20
סופגנייה: אחת רגילה (כ-85 גר) הריבה מחושבת מראש	45

אפשר לנסות אפשרויות נוספות חוץ מלביבות וסופגניות מטוגנות: סופגניות ולביבות אפיות.

חשוב לשים לב:

שילוב שומן בארוחה המכילה פחמימות מאט את קצב ריקון הקיבה ואת קצב ספיגת הפחמימות לזרם הדם, ולכן יתרום לעליה מתונה יותר של רמת סוכר בעקבות ארוחה. מצד שני, הסוכר עלול להישאר גבוה לאורך יותר זמן.

בשל השינוי בקצב הספיגה של הפחמימות, לעיתים רחוקות, מיד לאחר הארוחה עלולה להיגרם היפוגליקמיה גם כאשר ניתנה כמות אינסולין נכונה. הפתרון במצבים כאלה הוא לתת את הבולוס בשני חלקים או להשתמש באפשרות של בולוס מושהה במשאבת אינסולין. (שימו לב לא כל המשאבות מאפשרות פונקציה של בולוס מושהה).

סופגניות אפיות (10 סופגניות: כ- 23 גרם פחמימה ליחידה)

20 גרם שמרים טריים או 2 כפיות "שימרי"

3 כוסות קמח 80% מלא

3 כפות סוכר

1/3 כוס שמן

1 ביצה

1/2 כפית מלח

1/2 1 כוסות מים פושרים

10 כפיות קונפיטורה לייט תות שדה

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור לחום של 210 מעלות.
2. ממסים בקערה את השמרים במים פושרים.
3. בוחשים פנימה את הסוכר ומניחים את השמרים לתפוח 10 דקות.
4. מוסיפים לתערובת של השמרים 2 כוסות קמח ומערבבים היטב במשך 3 דקות.
5. מכסים את הקערה ומניחים לתערובת לתפוח כשעתיים (עד שהבצק יורד).
6. מוסיפים לבצק את השמן, הביצה, המלח ויתרת הקמח ליצירת בצק רך. לשים 2 דקות לבצק חלק, גמיש ומעט דביק, מניחים לתפוח כשעה.
7. מרדדים את הבצק וקורצים לעיגולים.
8. מניחים על תבנית אפייה משומנת ומכניסים לתנור ל-20-15 דקות בחום בינוני 180 מעלות.
9. כשהסופגניות מתקררות ניתן להחדיר בעזרת מזרק כפית קונפיטורה לייט לכל סופגניה.



לביבות ירק אפויות בתנור (16 לביבות: כ- 8 גרם פחמימה ליחידה)

- 2 קישואים גדולים
- 2 גזרים גדולים
- 2 בצלים בינוניים
- 2 שן שום
- 1 כוס פטרוזיליה
- 2 ביצים L
- 2 כפות שמן זית
- 6 כפות שיבולת שועל דקה (אינסטנט)
- 4 כפות קמח מלא
- 2 כפיות מלח דק

הוראות הכנה:

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
2. קולפים את הגזר, הבצל והשום.
3. מגרדים את הקישוא, הגזר והבצל במעבד מזון או פומפיה.
4. כותשים את השום. קוצצים את הפטרוזיליה.
5. בקערה, מערבבים את כל הרכיבים מלבד השמן, יחד עד לקבלת תערובת אחידה.
6. מניחים להתגבשות וספיגת הטעמים במשך 5 דקות.
7. מרפדים את התבנית בנייר אפיה ומשמנים עם מעט שמן.
8. שוטפים ידיים ומנגבים ועם הידיים יוצרים קציצות, סוחטים מעט נזלים מכל לביבה ומניחים על התבנית.
9. מברישים קלות את הלביבות עם 1 כף שמן זית ואופים על תבנית אפיה עם נייר אפיה למשך 30 דקות.
10. הופכים את הלביבות לצד השני ומחזירים לעוד 10-15 דקות אפיה, או עד להזהבה.

ט"ו בשבט

"הַשְׁקֵדָה פֹּרַחַת,
וְשֶׁמֶשׁ פָּז זֹרַחַת.
צִפְרִים מֵרָאשׁ כָּל גֵּג
מְבַשְּׂרוֹת אֶת בּוֹא הַחֵג:
ט"ו בְּשֶׁבֶט הִגִּיעַ – חֵג הָאֵילָנוֹת!
ט"ו בְּשֶׁבֶט הִגִּיעַ – חֵג הָאֵילָנוֹת."
(ישראל דושמן)

בט"ו בשבט מרבית באכילת פירות משבעת המינים בהם נשתבחה ארץ ישראל, ובפרט פירות יבשים ואגוזים למיניהם, כגון תאנים, תמרים, צימוקים, חרובים ושקדים.

נכיר מעט את מעלותיהם התזונתיות של קבוצת הפירות, הפירות היבשים והאגוזים.

הפירות היבשים

- מקור המסורת לאכילת פירות יבשים הוא בכך שבעבר, בטרם היות אמצעי קירור, הייתה זו הדרך היחידה בה יהודי הגולה יכלו לאכול מפירות ארץ ישראל בחג.
- הפירות היבשים מכילים ויטמינים ומינרלים חיוניים, כמו סידן, ברזל ואשלגן ותכולה גבוהה של סיבים תזונתיים שמסייעים לעיכול.
- ריכוז הסוכר בפרי יבש גבוה הרבה יותר מזה שבפרי טרי, כך שהוא מהווה מקור מזון עתיר אנרגיה וסוכר.
- חלק מהפירות היבשים מיוצרים עם תוספת סוכר, למשל: אננס, פפאיה, בננה. בתהליך הייבוש מוסיפים להם סירופ סוכר סמיך, לכן פירות אילו עשירים עוד יותר בסוכר וערכם התזונתי דל יותר.
- עד גיל 5 צריך להוציא את הגלעין ולחתוך לחתיכות קטנות. בגלל המרקם שלהם, פירות יבשים עלולים להידבק לקנה הנשימה.

תכולת הפחמימות והמינרלים בפירות היבשים:

מוצר	כמות	גרם פחמימות	עשיר ב...
תאנים	1 יחידה קטנה	10	סיבים, סידן, אשלגן, מגנזיום, ברזל, זרחן.
	100 גרם	54	
שזיפים	1 יחידה	4.5	סידן, אשלגן, זרחן, מגנזיום, סיבים, אסטן (חומר משלשל), ויטמין A.
	100 גרם	56	
תמרים	1 יחידה גדולה	13	אשלגן, מגנזיום.
	100 גרם	75	
משמש	3 יחידות	12	אשלגן, סידן, ברזל, זרחן, מגנזיום, ניאצן, ויטמין A.
	100 גרם	55	
חרובים	1 יחידה	6	סידן, זרחן, אשלגן, ויטמין C, ויטמינים מקבוצת B.
	100 גרם	49	
צימוקים	1 כף	15	סיבים, ויטמין B1 (תיאמין), ויטמין B6, ויטמין C, אשלגן, זרחן, מנגן, נחושת, ברזל.
	100 גרם	79	

הפירות הטריים

אכילת פירות הארץ הטריים בעונתם, מומלצת מאוד והרבה יותר רלוונטית בימינו!

העושר ומגוון הפירות בישראל מאפשר לנו לצרוך פירות לפי המומלץ.

מומלץ לצרוך בין 5-9 סוגי ירקות ופירות ביום, מחמישה צבעים שונים לחיים בריאים, עדיפות ליותר ירקות על פני מנות פרי בשל תכולת פחמימות נמוכה יותר.

הירקות והפירות בצבעים השונים מכילים ויטמינים ומינרלים ונוגדי חמצון החשובים לבריאותנו, לחוסן הגוף ולהגנה מפני מחלות.

לכל צבע עושר בריאותי משלו:

- הצבע **האדום** מכיל פלבונואידים. מיוחס לו הכוח להילחם בסרטן ובמחלות לב. (לדוגמא: עגבנייה, תות, אבטיח, גמבה).
- הצבע **הכתום** מכיל בטא קרוטן. מיוחס לו הכוח לשמור על תפקוד תקין של מערכת החיסון, להילחם בסרטן ולחזק ראיית לילה. (לדוגמא: גזר, תפוז, דלעת).

- הצבע הירוק מכיל כלורופיל המכיל בתוכו גם פיגמנטים של צהוב-כתום: לוטאין. מיוחס לו הכוח להילחם בסרטן, לשמור על ראייה תקינה ולחזק את העצמות. (לדוגמא: חסה, תרד, ברוקולי, פטרזיליה וכרוב).
- הצבע הלבן מכיל תרכובות גופרית כמו אליצין. מיוחס לו הכוח לשמור על כלי הדם והלב, ולהילחם בחיידקים ובדלקות. (לדוגמא: בצל ושום).
- הצבע הסגול מכיל אנתוניאנינים. מיוחס לו הכוח להאט תהליכי הזדקנות, ובפרט הזדקנות המוח. (לדוגמא: סלק, ענבים, כרוב סגול וחציל).

אגוזים ושקדים

בנוסף לפירות אלו נוגהים לאכול מיני אגוזים.

אנחנו מבקשים להזכיר שאסור לתת אגוזים ושקדים לילדים קטנים עד גיל חמש שנים בשל סכנת חנק! אפשר להגישם טחונים היטב בלבד, או בצורת ממרח אגוזים או חמאת בוטנים טבעית. ניתן לחשוף למזונות אלרגניים (כולל בוטנים/ אגוזים טחונים) מגיל 6 חודשים לאחר החשיפה למזונות שונים שאינם אלרגניים במסגרת התחלת ההזנה במזונות משלימים. החשיפה תהיה באופן הדרגתי ומבוקרת – יש להציג לכל תינוק מזון אלרגני אחד בכל פעם, ולהמתין מספר ימים כדי לוודא שאין תגובה אלרגית.

האגוזים שייכים לקבוצת השומן הבריא ותורמים חומצות שומן חשובות לגופינו. ערכם התזונתי גבוה והם דלים בפחמימה ועשירים בוויטמינים ומינרלים כמו:

- ברזל החשוב במניעת אנמיה
 - סידן המסייע לבניית השן והעצם
 - מגנזיום החיוני למטבוליזם
 - אבץ וסלניום המסייעים לתפקוד מערכת החיסון
 - ניאצין (ויטמין B3) המסייע להורדת כולסטרול
 - אשלגן החשוב לבריאות הלב ולחץ דם תקין
 - ויטמין E, וחומצת שומן אומגה 3 הידועים בתרומתם ללב כנוגדי חמצון ועוד
- מבין מיני האגוזים, אגוזי המלך והשקדים מכילים חומצות שומן הידועות בתרומתם לבריאות הלב.

טיפים בנושא אכילת אגוזים ושקדים:

- צרכו אגוזים בכל יום, אך במידה, בשל תכולתם הקלורית.
- אכלו אותם בצורתם הטבעית: טריים ללא קלייה, ללא תוספת מלח.
- לשמירה על הטריות מומלץ לשמור באריזה סגורה, בקירור.
- על חופן אגוזים או שקדים אין צורך לתת בולוס אינסולין!

הערכים התזונתיים של מיני אגוזים שונים:

מוצר	כמות	גרם פחמימות	גרם חלבון
אגוזי ברזיל	יחידה במשקל 4 גרם	0.2	0.6
	100 גרם	5	14
אגוזי פקאן	יחידה במשקל 3 גרם	0.1	0.3
	100 גרם	4	9
אגוזי קשיו	יחידה במשקל 2 גרם	0.5	0.2
	100 גרם	33	15
צנוברים	כף במשקל 9 גרם	0.8	1.2
	100 גרם	9	14
אגוזי מלך	4 חצאים	1	1
	100 גרם	14	15
שקדים	5 יחידות	1	1
	100 גרם	20	20

שטרודל עלי פילו במילוי תפוחים וקינמון

(כל המתכון 455 גרם פחמימה לחלק למספר המנות שיוצאות)

1 חבילת עלי פילו מופשרת לפי הוראות היצרן
מעט שמן - להברשה
עבור המילוי :
10 תפוחי- עץ
 $\frac{1}{2}$ כפית קינמון

להכנת המילוי:

1. לקלף את התפוחים.
2. להוציא את הליבה ולחתוך לקוביות קטנות.
3. להכניס לסיר ולאדות על אש בינונית עד שהנוזלים מצטמצמים (יש להגיע למרקם של ריבה) .

להרכבת השטרודל:

1. להבריש בשמן 3 עלי פילו.
2. להניח במרכז מהתפוחים .
3. לגלגל להבריש במעט שמן.
4. לאפות בחום 180 מעלות למשך 10 דקות עד שמזהיבים.

להכנת "סוכריות" תפוחים ופילו:

1. להכין מעלי הפילו מלבנים בגודל 15 על 10 ס"מ ולהבריש במעט שמן
2. להניח בצד כל מלבן פילו 1 כף מהמילוי
3. לגלגל כל מלבן כמו סיגר או בצורת סוכרייה ולהניח בתבנית אפיה
4. להבריש במעט שמן כל סוכרייה ולפזר מעט סוכר חום מלמעלה
5. לאפות בחום 180 מעלות למשך 10 דקות

ניתן להוסיף למילוי אגוזים קצוצים, ולקישוט ניתן לפזר שקדים מולבנים על השטרודל

פורים

“אני פורים, אני פורים”

שמח ומבדח

הלא רק פעם בשנה אבוא להתארח...”

(ליון קיפניס)

“לעשות אותם ימי משתה ושמחה ומשלוח מנות איש לרעהו ומתנות לאביונים”

(אסתר ט' כ"ב)

אחת ממצוות החג הנה שליחת משלוח מנות והמצווה היא לתת שני תבשילים. היום מקובל למלא את משלוח המנות במצרכים רבים ומגוונים ובעיקר בדברי מתיקה ובחטיפים.

הרבה משפחות בימינו יעדיפו לקבל משלוח מנות קטן ומושקע במטעמים, מאשר עמוס חטיפים וממתקים. כיף גם לקבל מאפים ביתיים, פירות, אגוזים ושקדים.

הצעות למרכיבים בריאים במשלוחי מנות:

- עוגיות ביתיות (עדיף על בסיס שמן ולא חמאה או מרגרינה ובשילוב קמחים מדגנים מלאים)
 - פירות טריים ויבשים כמו תותים, פירות הדר, תמרים צימוקים חמוציות ועוד
 - אגוזים, שקדים
 - בייגלה מחיטה מלאה
 - אוזני המן משופרים (ראה מתכון בסוף הפסקה)
 - תה צמחים
 - במקום דברי מתיקה וחטיפים ניתן לתת 2 סוגי מאכל כמו מאפה ביתי (חלה מקמח דגנים מלאים, ועוד) וממרח / סלט.
- אחד מסמלי החג הבולטים הם אוזני המן, עוגיות אלו מכילות כמות רבה של סוכר ושומן רווי.

מוצר	גרם פחמימות
אוזן המן אחת, כ – 40 גרם	20
הערך משתנה בהתאם למילויים השונים	

במה נבחר? עדיפות להכנה ביתית ולהנאה מחוויות האפייה המשותפת ולבחור מילוי בעל ערך תזונתי טוב יותר ושאינו מתוק: עדיף להשתמש במילוי של פרג או תמרים, ניתן גם לשלב אגוזים.

אזני המן (כל המתכון 503 גרם פחמימה למלית תמרים ו- 420 גרם פחמימה למלית פרג, לחלק למספר היחידות שיוצאות)

בצק:

$\frac{1}{2}$ ק"ג קמח עדיף 50% לפחות קמח מלא

1 כוס שמן קנולה

1 כף שמרים יבשים (להמיס במים)

$\frac{1}{2}$ כוס מים

מלית תמרים:

10 יחידות תמרים חתוכים

$\frac{1}{2}$ כוס אגוזי מלך

$\frac{1}{2}$ כוס מים

קינמון או וניל

מלית פרג:

130 גרם פרג טחון

$\frac{1}{2}$ כוס + 1 כפית חלב או משקה סויה או שקדים

2 כפות סוכר

קליפה מגורדת מ $\frac{1}{4}$ לימון

$\frac{1}{4}$ כוס שמן

הוראות הכנה:

1. מערבבים את חומרי הבצק לפי הסדר ולשים לבצק אחיד.
2. מרדדים את הבצק לעובי של כ-3 מ"מ
3. בעזרת כוס או כלי עגול יוצרים עיגולים
4. מערבבים את כל מרכיבי המלית שבחרנו במערבל מזון
5. מניחים במרכז כל עיגול את המלית
6. מקפלים את העיגול ומהדקים את הקצוות
7. אופים בתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות כ- 15 דקות עד להזהבה.

אלכוהול:

"... לעשות אותם ימי משתה ושמחה" על פי הכלל התלמודי "חייב אדם להשתכר בפורים עד שלא ידע להבחין בין ארור המן לברוך מרדכי"

- שתיית אלכוהול בילדים מתחת לגיל 18 אסורה על פי חוק בישראל ואף יכולה לגרום לנזקים בריאותיים בלתי הפיכים. זכרו, שמירה על בריאותכם קודמת את מצוות "עד דלא ידע!"
- יש לשים לב שאלכוהול משפיע על שיקול הדעת - קשה לזהות היפוגליקמיה כאשר נמצאים תחת השפעת אלכוהול.
- אלכוהול מעכב שחרור סוכר מהכבד. אחד מתפקידיו של הכבד הוא לפרק אלכוהול בדם. בעודו "עסוק" בפירוק האלכוהול הוא אינו עושה כראוי את תפקידו השני - שחרור סוכר לדם. **במקרה של היפוגליקמיה בזמן שתיית אלכוהול, עט הגלוקגון ("הכתום") לא יוכל לעשות את עבודתו ולהעלות את רמת הסוכר בדם.**
- יש להקפיד כי רמת הסוכר תהיה מעל 100 מ"ג/ד"ל בעת שתיית אלכוהול. במידה ורמת הסוכר נמוכה יש לאכול פחמימה בנוסף לאלכוהול מבלי להזריק אינסולין. האלכוהול עצמו אינו גורם לעליית הסוכר בדם.

כמה כללים לשתייה בטוחה:

- לא לשתות על קיבה ריקה, לאכול פחמימה מורכבת יחד עם השתייה ובמהלך השעות הבאות. השפעת האלכוהול נמשכת כ- 8-10 שעות לאחר השתייה ולכן חובה לבדוק סוכר לפני השינה, ואם הוא נמוך לאכול עוד פחמימה מורכבת (לחם/ קרקרים ועוד...). בנוסף יש לבדוק את רמות הסוכר בתדירות גבוהה יותר במהלך השעות שאחרי השתייה.
- רצוי להעדיף משקאות בהם אחוז האלכוהול נמוך כגון יין או בירה.
- יש להימנע ממשקאות אלכוהוליים עתירי סוכר.
- במשקאות כמו: ברנדי, וודקה וויסקי כמות הפחמימה במנה זניחה, אך אחוז האלכוהול יכול להיות מאד גבוה. לעומת זאת, משקאות אלכוהוליים כמו קוקטיילים שונים, ליקר ויין מתוק יכולים להעלות את רמת סוכר בדם בגלל כמות הפחמימה שבמשקה ולא בגלל האלכוהול! את הפחמימות האלה יש לקחת בחשבון בספירת הפחמימות.
- לבדוק את רמות הסוכר כל כמה שעות, במהלך ולאחר שתיית האלכוהול, במיוחד אם במקביל פעילים גופנית - רוקדים או משחקים משחקי כדור וכד'.

- חשוב לעדכן חבר/ה ברמת הסוכר ובתחושות שלכם, ולהסביר כיצד לזהות מצב של היפוגליקמיה (= סוכר נמוך) ולהסביר איזו פחמימה לתת במידת הצורך, או להסביר שיש להפנות לרופא במצב של הרגשה רעה או הקאה.

סעודת פורים

יום פורים הוא יום סעודת הפורים וחלוקת משלוחי המנות, מומלץ לאכול יחד עם כל המשפחה ארוחת בוקר טעימה ובריאה ולא לסמוך על תכולת המשלוחים לארוחה.

כדאי לאכול וגם לשלוח לחברים משלוחי מנות מזינים ובריאים - ניתן להיעזר ברעיונות שנכתבו כאן.

את הממתקים הרבים שמגיעים במשלוחי המנות, ניתן לאסוף בקופסא ולבחור מהם - מומלץ לא לאכול יחד ביום אחד ממתקים רבים, מה שיכול להוביל לעומס פחמימתי ולהיפרגליקמיה מתמשכת. על פי רוב הממתקים אינם בריאים גם לילדים ללא אבחנה של סוכרת.

הרבה ילדים בוחרים לשמור את הממתקים לאירועים עתידיים של היפוגליקמיה.

בסעודת הפורים מומלץ לשלב ירקות טריים ומבושלים, מזון עשיר בחלבון ולתת בולוס מדויק על הפחמימה. מומלץ להימנע מתוספת של מנה אחרונה לארוחה זו.



פסח

"שְׁמַחַה רַבָּה, שְׁמַחַה רַבָּה,
אָבִיב הַגִּיעַ, פֶּסַח בָּא!"
(בלהה יפה)

בצד ההכנות המרובות המאפיינות את חג הפסח, הדבר הייחודי הנוסף הוא שינוי הגדול במצרכי מזון, אותם אנו נוהגים לצרוך.

לכל עדה המנהגים הייחודיים שלה, המאופיינים פעמים רבות במאכלים ייחודיים המורכבים מיותר סוכר ושמן בהשוואה לשאר ימות השנה, ולעיתים התפריט בשבוע זה מתבסס על מזון דל יחסית בסיבים תזונתיים.

החופשה שלפני החג

בימים שלפני החג נוהגים לנקות את הבתים ולטייל בחוץ במזג האוויר הנעים - יש לשים לב לערך הסוכר ולמנוע נפילה חדה ברמת הסוכר, בשל המאמץ מהפעילות הגופנית המוגברת בהשוואה לימי לימודים בשגרה.

ליל הסדר מהווה אתגר אמיתי בפני הסוכרתיים, מאחר והחייבים והמנהגים בערב זה קשורים בעומס של פחמימות בארוחה אחת ובתזמון אכילה שונה משל ארוחת חג או שבת.

ליל הסדר

- מומלץ לשבת עם המשפחה בערב שלפני החג ולבדוק את תכולת הפחמימות במאכלים השונים שיוגשו בסעודת ליל הסדר.
- בבוקר לפני החג לתת את המינון הרגיל של האינסולין הבזאלי בזריקות, ואין צורך לשנות את תכנית המשאבה.
- מומלץ לאכול ארוחת צהרים רגילה ולהזריק בהתאם את הבולוס.
- אם לוקח זמן רב במשפחתכם בין תחילת הסדר לתחילת האכילה ("שולחן עורך"), מומלץ לאכול ארוחה קטנה (ארוחת ביניים) לפני תחילת הסדר ולהזריק על ארוחה זו כרגיל.
- לא להזריק אינסולין עבור הכוס הראשונה של היין (אלא במקרים חריגים בהם יש צורך בתיקון), מאחר ויין ללא פחמימה עלול לגרום להיפוגליקמיה בעקבות כמות האלכוהול.
- חשוב להזריק בולוס לפני אכילת מצה. אם הארוחה ארוכה במיוחד, ועתירת פחמימות, יש לשקול פיצול הבולוס בהתאם להמלצת דיאטנית המרפאה.

- מומלץ בארוחת ליל הסדר להגביל את כמות הפחמימות המבושלות בשל החובה באכילת מצה ואפיקומן.

4 כוסות:

בארבע כוסות של מיץ ענבים אותן שותים לפי המנהג, יש תכולה גדולה מאד של סוכר. אם נבחר לשתות 4 כוסות של מיץ ענבים בשיעור מלא, עלולה להיגרם עליה חדה ברמת הסוכר - וסיכון מוגבר להיפרגליקמיה.

מה ניתן לעשות?

עדיף לדלל מיץ ענבים תירוש ב $\frac{1}{3}$ מים. זאת אומרת: 2 כוסות יין תירוש + כוס אחת מים. 100 מ"ל מיץ ענבים תירוש מכיל 16 גרם פחמימה. 100 מ"ל מיץ מדולל, מכיל כ-10 גרם פחמימה בלבד. בנוסף, ניתן למבוגרים יותר לשתות יין יבש המכיל פחות פחמימה וגם אותו לדלל באופן זהה.

ניתן גם לרכוש מיץ ענבים דל בפחמימה המכיל רק 6 גרם פחמימה ב-100 מ"ל.

בהתייעצות עם רב בית החולים שערי צדק נאמר כי על מנת לצאת ידי חובה בשתיית כוס יין/מיץ ענבים לפי ההלכה, ניתן לקחת כוס שמכילה 86 סמ"ק בדיוק, ולשתות את רובה – 44 סמ"ק.

סוג היין	גרם פחמימות ב 100 מ"ל
מיץ ענבים	16
מיץ ענבים קדם "לייט"	6
יין מתוק	14
יין לבן יבש	2.6
יין אדום יבש	2.6

מאכלים נפוצים בפסח

מוצר	כמות	גרם פחמימות
מצה רגילה	אחת מרובעת, 30 גרם	25
מצה עבודת יד דוגמא - מצה עגולה - עבודת יד במשקל 66 גר', מכילה 53 גר' פחמימה		80% ממשקל היחידה
מצה קלה	1 יחידה	20
חרוסת	1 כפית	5
מרור	חסה או ירק	0
ביצה	1 יחידה	0
תפוח אדמה אפוי	1 בינוני	15-20
מרק צח עם כופתאות	2 כופתאות (קניידלך)	20
עוגיות קוקוס / בוטנים	יחידה (לבדוק באריזה)	15- עתיר שומן
גפילטע פיש	מנה ללא תוספת סוכר	דל פחמימה
	מנה עם סוכר בבישול	8

הערה: כאשר יש בידכם אריזה עם תווית מזון- חשוב להסתכל ולחשב לפי המוצר הייחודי באופן פרטני.

קמחים בפסח:

סוג הקמח	פחמימות ב 100 גרם מוצר
קמח תפוחי אדמה	80
קמח שקדים	16
קוקוס יבש	23
קמח מצה	78

הערה: כאשר יש בידכם אריזה עם תווית מזון- חשוב להסתכל ולחשב לפי המוצר הייחודי באופן פרטני.

יום טיול

"לטיול יצאנו
כלנית מצאנו
על גבעת הדשא במערב
אל ההר עלינו
את הים ראינו
ומשם ירדנו בדהרה".
(הטיול הקטן, נעמי שמר)

מטיילים בפסח ובשגרה? כדאי! הנה כמה טיפים :

תכננו את האכילה והתאימו הזרקה: לא תמיד צריך לשנות את מינון האינסולין לאורך יום הטיול. השינוי ייקבע כתלות בקושי הפיזי של הטיול וברמות הסוכר, אז נחליט האם יש להפחית ממנת הבולוס, והאם יש צורך בהפחתת הבסיס. במשאבות אינסולין אפשר גם להגדיר בסיס זמני מופחת או יעד גבוה יותר (מצב "ספורט"). אפשר להיוועץ בצוות הרפואי לפני הטיול על מנת להיערך בצורה נכונה לטיול.

אוכל בטיול

- שינויים בתפריט חייבים לגרור עימם התאמה בהזרקה.
- עדיף להביא אתנו את מרבית המזון שנאכל.
- חטיפים עתירי שומן – מומלץ שימוש בבולוס מושהה או משולב.
- אינסולין נשמר מחוץ לקירור במשך חודש, בתנאי שלא חם. בימים חמים במיוחד כדאי לשים את האינסולין בצידנית לשמירה על טמפרטורה מתאימה.

ציוד חשוב לטיול

- סוכר פשוט ומהיר כטיפול בהיפוגליקמיה- דאגו שיהיה עליכם תמיד טיפול להיפו (רצוי טבליות גלוקוז), וקרקרים או כריך/מצה.
- גלוקגון למקרה חירום - לטיול ארוך ואינטנסיבי כדאי לקחת את מזרק הגלוקגון. כדאי ללמד חבר לדרך כיצד להפעיל אותו.
- עזרה מחברים - דאגו שיהיו באזור אנשים המודעים למצבכם. כאלה שיוכלו לסייע לכם במתן עזרה במידת הצורך.

- ציוד גיבוי - יש תמיד לקחת ציוד עודף כולל ציוד גיבוי – עטי אינסולין ומד סוכר, גם אם משתמשים במשאבה.

- תיק נח לנשיאת הציוד .

זכרו! חופשה מוצלחת או טיול מוצלח משמעותם התעסקות מינימלית עם נושא הסוכרת במהלך הטיול. הכנה טובה היא המפתח לטיול מוצלח!



ל"ג בעומר

"הרוח נושבת קרירה,
נוסיפה קיסם למדורה,
וכך בזרועות ארגמן
באש יעלה כקורבן,
האש מהבהבת,
שירה מלבלבת,
סובב לו, סובב הפינג'אן... "
(חיים חפר)

לכל חג המאכלים האופייניים לו. לאורך כל השנה, בהרבה אירועים וטיולים, החברה הישראלית על שלל גווניה, משלבת מאכלים בצליה על האש. ביום העצמאות ובל"ג בעומר, נוהגים רבים לאכול מאכלים אלו.

לרוב, המנות המרכזיות בארוחה הן מנות עשירות חלבון: עוף, בשר ולעיתים אף דגים. אשר אינן מצריכות בולוס.

מנות אלו אינן מוגשות לרב בדל! בד"כ באות כתוספת לפיתה, חומס, סלט ירקות ותוספות שונות. כמובן תמיד מומלץ להעדיף תוספת ושפע של ירקות, בשרים רזים- שאינם אולטרה-מעובדים וסלטים ביתיים.

מנות נפוצות בארוחת "על האש", ואוכל מהיר

מוצר	כמות	גרם פחמימות
תפוח אדמה	בינוני	15-20
שווארמה בלאפה	כולל הכל	כ- 110
לאפה לבד	יחידה	60
המבורגר בלחמנייה	עם ירקות ורטבים	כ- 50
פיצה	1 משולש	45
קטשופ	3 כפיות = 1 כף	15
מנת פלאפל:	כולל הכל	75-90
צי'פס	12 יחידות	15
פלאפל	3 כדורים	כ- 15
פיתה	אחת	45

חג השבועות

”סלינו על כתפינו
ראשינו עטורים,
מקצות הארץ באנו
הבאנו ביכורים”
(לוי' קיפניס)

שולחן חג השבועות מתברך בביכורים – ירקות ופירות תוצרת ארצנו. מוצרי החלב, אם אינם ממותקים, יחסית דלים בפחמימות ותכולת השומן שלהם משתנה. יש לשים לב שבמזונות עתירי שומן ופחמימה, לעיתים מומלץ לפצל את הבולוס.

עוגת גבינה קלה וטעימה (כל המתכון 160 גרם פחמימה בהכנה עם סוכר,
ו- 85 גרם פחמימה בהכנה עם סוכרלז, לחלק למספר הפרוסות)

750 גר' גבינה לבנה 5%

4 ביצים

3 כפות קורנפלור או קמח תפוז"א

½ חבילה אינסטנט פודינג וניל (או של חברת מרמולייט)

½ כוס סוכר או 8 שקיות סוכרלז

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות. משמנים תבנית אפיה בקוטר 24.
2. מפרידים את החלבונים ומקציפים עם הסוכר / הסוכרלז
3. בקערה נוספת מערבבים היטב את הקורנפלור, החלמונים, הגבינה ופודינג.
4. מקפלים יחד את שתי הקערות בעדינות.
5. אופים כחצי שעה בחום בינוני (180 מעלות), עד שסכין יוצאת עם מעט פירורים לחים.
6. האפייה משתפרת כאשר מכניסים לתנור תבנית עם מים.

שבת

“עוד מעט ירד אלינו
יום שבת הטוב.
לקבדו תכין אמנו
מטעמים לרב.
בואי, בואי הברוכה,
יום שבת, יום מנוחה!
בואי נא, בואי נא, המלכה!”
(שמואל בס)

בשבת תדירות האכילה, סוגי המאכלים וזמני האכילה שונים. אנו צריכים להתחשב בכך בעת חישוב הבולוס לסעודות השבת.

ליל שבת / ארוחת שישי:

בליל השבת (שישי בערב) ברוב עדות ישראל נהוג לאכול יחד סעודה משפחתית. הסעודה בד"כ גדולה ומורכבת ממנות רבות, ונאכלת בשעה שונה מארוחת ערב רגילה בימי החול.

במידה ומתארחים, מומלץ לשבת ביום חמישי בערב עם המארחים ולנסות לתכנן מה יוגש וכיצד לספור את הפחמימות במנה או לשאול את המארחים לגבי התפריט.

לפי המנהג נוהגים לפתוח בקידוש - בפרק של חג הפסח ניתן לראות את הפירוט לגבי שתיית יין או מיץ ענבים וההמלצות.

זכרו תמיד את ההנחיה: לתת בולוס לפני הסעודה.

במידה וידוע לכם שהסעודה תמשך מעל לשעה או שמדובר בארוחה עתירת שומן, ניתן לתת שני בולוסים במהלך הארוחה או להשתמש בבולוס מפוצל במשאבה המאפשרת את הפיצול.

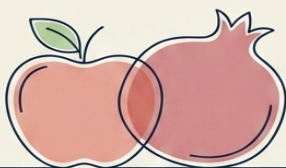
המוציא - על החלה:

פרוסת חלה אינה שווה בגודלה בכל הארוחות.

ניתן במוצאי חג או שבת לשקול 3 פרוסות שנשארו מסעודת החג/ שבת, ולחשב משקל ממוצע- ומתוכו כמות פחמימות ממוצעת.

בסוגי לחמים שונים כמו: לחם/ לחמנייה/ פיתה/ חלה וכד'.. חצי ממשקלם הוא כמות הפחמימה שבהם.

לחמנייה ללא גלוטן - יש לבדוק את ערכה התזונתי על גבי האריזה ולספור פחמימות לפי המופיע שם. קמח מסוג "מולינו" דומה בהרכבו לקמח חיטה רגיל עם גלוטן.



סיכום דבר

התברכנו בחגים רבים ושונים, אך לעיתים
ההתמודדות עם השולחן המלא וערכי הסוכר
הגבוהים יכולה להעיב על שמחת החג.

אנחנו מקווים שחוברת זו תסייע לכם ליהנות
מארוחות החג, מבלי לצאת מאיזון.

שירבו חגים שמחים, משמחים ומאוזנים!

מטל דגן, תזונאית המרפאה
וכל צוות מרפאת סוכרת לילדים ולנוער
שערי צדק

