

כשר

המרכז לקרוהן וקוליטיס בילדים,
המרכז הרפואי שערי צדק

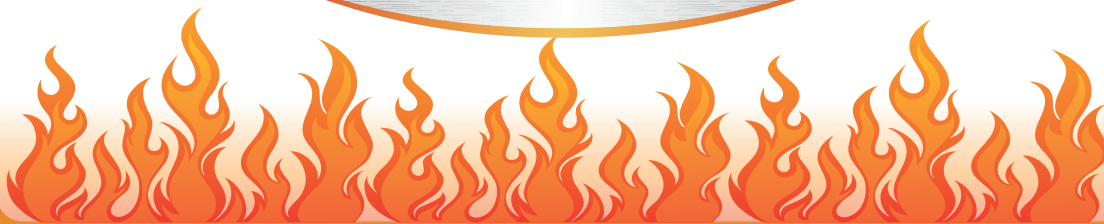
השף עומר מילר

ד"ר דן טרנר



חוברת מתכונים

לחולי קרוהן וקוליטיס





מחלות מעי דלקתיות (לרבות קרוהן וקוליטיס כיבית) תוארו בעולם לראשונה לפני כמאה שנה ומאז הולכת ועולה שכיחותן. לכן, למרות שתוארו למעלה ממאה גנים הקשורים להיארעות המחלות, אין ספק שהן בעיקרן סביבתיות וקשורות לשינויים הרבים שהתרחשו בחברה במאה האחרונה. הגורמים הסביבתיים האפשריים רבים, וביניהם: זיהום אויר, חשיפה לטוקסינים (רעלנים) שונים, סוגים של אנטיביוטיקה, שימוש שגרתי במקרר ועוד. עם זאת, השינוי הדרמטי בתזונה שלנו בעת החדשה הופך את המזון שאנו אוכלים "לחשוד המייד". קרוהן וקוליטיס הן מחלות דלקתיות כרוניות המאופיינות בתקופות של רגיעה והתפרצויות הכוללות בין השאר גם שלשול, כאבי בטן, ירידה במשקל, חולשה ובילדים גם עיכוב בגדילה. פגיעה באיזון בין המערכת החיסונית לבין החיידקים הרבים שחיים בשלווה במעי היא זו שגוררת את הדלקת הכרונית. כשאנו אוכלים, אנו לא רק מזינים את הגוף אלא גם את החיידקים שבמעי ובכך אנו משפיעים על אופי האיזון בינם לבין מערכת החיסון. אנו צורכים מזון תעשייתי עם כימיקלים רבים הקיימים כמעט בכל המזון המוכן (כגון חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, ומייצבים) ועשויים לפגוע

באטימות המעי לחיידקים.

במרכז הרב-תחומי לקרוהן וקוליטיס בילדים בשערי צדק אנו רואים בתזונה נושא בעל חשיבות רבה. מחלת קרוהן פעילה (בעיקר זו שפעילה במעי הדק) עשויה להיכנס לרגיעה מלאה עם טיפול בפורמולות מזון. טיפול בתזונה לא יעיל כטיפול בדלקת של קוליטיס כיבית אך שימת דגש נכון על מה שאנו אוכלים עשוי להקל על התסמינים. כדאי להיות מודעים להימצאות מחלה הגוררת היצרות במעי ואז להימנע ממזון מסוים שעלול לגרום חסימת מעי. כמו כן, מחקרים שונים מצביעים על כך שמזון שמן ומטוגן, מזון תעשייתי וסוכר מתועש עשויים להיות קשורים להתהוות המחלה.

אנו שמחים להגיש בפניכם לא רק מתכונים מוצלחים מבית מדרשו של השף עומר מילר והגב' רונית דדוש, אלא בעיקר מסר חשוב: **אפשר ורצוי להמשיך בשגרת חיים שמחה ורגועה למרות המחלה. אפשר לאכול טעים וגם בריא.**

בתיאבון!

ד"ר דן טרנר

**מנהל המרכז הרב-תחומי לקרוהן וקוליטיס בילדים,
המרכז הרפואי שערי צדק, ירושלים.**



הורים וילדים יקרים,

מתועש להמעט במוצרים המכילים חומרים משמרים, צבעי מאכל ומייצבים, ולהמעט מאוד במזון מטוגן בשמן צריכת לקטוז וסיבים תזונתיים תלויה באופי המחלה וברמת פעילותה. יש לזכור כי חלב ומוצריו הינם מקור חשוב לסידן הדרוש להתפתחות העצם, שעלולה להיפגע במחלות מעי דלקתיות.

אני מאחלת לכם בריאות שלמה ותזונה בריאה.

שלכם,

רונית דדוש,

**דיאטנית קלינית, המרכז לקרוהן וקוליטיס בילדים
המרכז הרפואי שערי צדק, ירושלים.**

עמלנו יחדיו להגיש לכם דוגמאות של מתכונים המתאימים למצבי-מחלה שונים. חוברת זו היא "טעימה קטנה" לכל אחד ואחת בהקשר התזונתי המתאים לו, בכדי לשקף שאכן לא צריכה להיות מגבלה ברוב מצבי-מחלות מעי דלקתיות.

חשוב שכל חולה ידע להכיר את סוגי המזון הטובים לו וחשוב מכך, מה גורם לכאבי-בטן ותחושות לא נעימות. יש להקפיד על עקרונות בסיסיים לתזונה בריאה במחלות מעי דלקתיות לאורך זמן. כמובן שהדגשים תלויים בסוג המחלה, במיקומה ובדרגת פעילותה.

באופן כללי מומלץ ככל האפשר להמעט באוכל מתובל, להימנע כל הניתן מסוכר לבן (כולל למשל שתייה מתוקה וממתקים), רצוי לאכול אוכל ביתי ולא

תזונה לתסמיני התקף חריף של קרוהן או קוליטיס כיבית



מטרת התזונה: להקל על תסמיני המחלה עד שהטיפול התרופתי יתחיל לעבוד.
הוראות כלליות: כדי להקטין את כאבי הבטן ואי הנוחות, יש לאכול בכמויות קטנות ולעיתים קרובות. מזונות שניתן לתת במחלה פעילה: תפוז, בלי הקליפה, בננות, אגסים, קישואים, גזר, דלעת, קטניות, שעועית לבנה, חמוס, סויה, עדשים.
מזונות אלה מתאימים משום שהם מכילים בעיקר סיבים מסיסים שלא מעלים את נפח היציאות ופחות סיבים לא מסיסים.



תזונה לתסמיני התקף חריף של קרוהן או קוליטיס כיבית

מוצרים מהם כדאי להמעיט	ההיגיון העומד בבסיס ההוצאה	מוצרי מזון לדוגמא
סיבים בלתי מסיסים	סיבים אלו מצטיינים בכושר ספיחת מים, ובכך מגדילים את נפח השלשול, מגבירים את תנועות המעי, מפעילים לחץ מכאני על דפנות המעי ומחישים את יציאת הצואה	<u>דגנים, תאית</u> : חיטה מלאה, אורז מלא, סובין <u>ירקות</u> : כרוב, ברוקולי, סלרי, קולורבי, תרד, ירקות עם קליפה, תירס <u>פירות</u> : פירות יבשים, קיווי, מנגו, אפרסמון, רימון, סברס, פירות עם קליפה <u>פיצוחים</u> : שקדים, אגוזים, בוטנים
מוצרים רווי לקטוז	האנזים שמפרק את סוכר החלב, הלקטוז, רגיש מאוד וכמותו יורדת בזמן נזק למעי. האנזים מתאושש מהר לאחר שההתקף נגמר	כל מוצרי החלב מכילים לקטוז אך יש מוצרים עם פחות לקטוז, שנסבלים יותר כגון קוטג', גבינה צהובה, יוגורט וחלב דל לקטוז. בהגבלת מוצרי חלב מומלץ להוסיף ויטמין D וסידן לתפריט בכדי לשמר את בריאות העצם, בייחוד בגיל הילדות.
שומן	השומן הרווי לא בריא לתאי המעי	יש להוציא מהדיאטה מזון מטוגן וכן שומן רווי מן החי. מומלץ להוסיף לתפריט היומי דגים המכילים שומן מסוג אומגה 3 (כגון דניס, לקס, סלמון, פורל וטונה)

תזונה להיצרות במעי

מטרת התזונה: למנוע חסימות במעי הדק או הגס ולעודד מעבר האוכל בקלות.
הוראות כלליות: כדי להקטין את כאבי הבטן ואי הנוחות, יש לאכול בכמויות קטנות ולעיתים קרובות.
מזונות שניתן לתת במחלה פעילה: תפוז, בלי הקליפה, בננות, אגסים, קישואים, גזר, דלעת, קטניות, שעועית לבנה, חמוס, סויה, עדשים.
מזונות אלה מתאימים משום שהם מכילים בעיקר סיבים מסיסים שלא מעלים את נפח היציאות ופחות סיבים לא מסיסים.



תזונה להיצרות במעי

מוצרים מהם כדאי להמעיט	ההיגיון העומד בבסיס ההוצאה	מוצרי מזון לדוגמא
סיבים לא מסיסים	סיבים אלו מצטיינים בכושר ספיחת מים ובכך מעלים את נפח הצואה ובמקביל את הסיכוי לחסימה	כמפורט לעיל. ניתן לצרוך מזון עם סיבים מסיסים
מוצרים עם גרגירים או חלקים אחרים שלא מתעכלים	חלקי המזון שלא מתעכלים עלולים לגרור לחסימה חדה באיזור ההיצרות	פופקורן, גרעינים, תירס, שקדים, אגוזים, בוטנים, סברס, אפרסמון, רימון, סלרי ופירות בוסר

טיפול בדלקת בקרוהן (בעיקר במעי הדק)



מטרת התזונה: לגרום לרגיעה כולל ריפוי הדלקת במעי. ניתן להגיע לתגובה כמעט כמו עם סטרואידים על ידי תזונה בלבד.

הוראות כלליות: תזונה זו יש לקחת במקביל עם פורמולה (דיאטה נוזלית כגון אנשור, פדיאשור, נוטרן, ומודולן). לפחות חצי מהקלוריות היומיות צריכות להגיע מהפורמולה. ככל שחלק הפורמולה בדיאטה רב יותר, כך התגובה האנטי-דלקתית טובה יותר. באופן מיטבי – יש לשתות פורמולה בלבד במשך 8-10 שבועות, אך לא תמיד דיאטה זו ישימה, ביחוד אצל ילדים עם סבילות נמוכה. גם במידה וניתנה דיאטת פורמולה בלבד, הרי שהדיאטה המשולבת להלן מתאימה לתקופה בה מתחילים להוסיף מרכיבי מזון לדיאטה.

באופן כללי המאכלים המותרים הם אלו שמוכנים ממוצרי הייסוד בבית כולל: דגים, עוף, בשר רזה, ביצים, מעט ירקות ומעט פירות (אפשר מיצי פירות מסוננים), שיבולת שועל, שיפון וסיבים מסיסים (שהופכים במעי הגס על ידי חיידקי המעי לחומצות שומן קצרות שמהוות דלק אנרגטי לתאי המעי).
בכל שלבי המחלה חשוב לספק למתבגר תזונה מאוזנת שתספק את כמות הקלוריות, החלבון, הויטמינים והמינרלים, הנדרשים להתפתחות התקינה. על כן, כל טיפול בתזונה מחייב מעקב תזונאי צמוד.



טיפול בדלקת בקרוהו

מוצרים מהם יש להימנע	ההיגיון העומד בבסיס ההוצאה	מוצרי מזון לדוגמא
סוכר פשוט	קיימים מחקרים אפידמיולוגיים המצביעים על קשר אפשרי בין התהוות מחלת קרוהו לתצרוכת מוגברת של סוכר	סוכר לבן, עוגות, עוגיות, ממתקים, שתייה מתוקה
מוצרים עתירי שומן ומזון מהיר	קיימים מחקרים אפידמיולוגיים המצביעים על קשר אפשרי בין התהוות מחלת קרוהו לתצרוכת מוגברת של שומן (בעיקר מן החי)	מזון מטוגן, בשר שמן, מרגרינה וחמאה, בורקס, מלאוח, פיצה
חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, חומרים מייצבים, וכל תוספות מלאכותיות	מחלת קרוהו הופיעה לפני כמאה שנים ושכיחותה עולה בעיקר בארצות מתועשות תרומת התוספות המלאכותיות מתבקשת במנגנון של נזק לתאי המעי ובעליית חדירות הרירית לחיידקי המעי.	כל הרטבים המוכנים, אבקות מרק, מזון משומר, מזון מתועש
חיטה	חיטה עלולה להגביר את חדירות המעי לחיידקים	קמח לבן, פסטות, דברי מאפה מקמח חיטה, עוגות, עוגיות, לחם

היי,
שמי עומר מילר בן 32 וחולה
במחלת קרוהן מגיל 14. המחלה
התגלתה לאחר חצי שנה של
סבל בדיוק ביום הולדתי. אני
יכול לספר על הכאבים, הבושה,
הסבל, הימים הרעים אבל זה
כולם עושים. אני חוצה לספר על
החיים הטובים למרות המחלה, על
התקדמות, על הגשמה עצמית.
לכו עם לבכם, אתם הרופאים הכי
טובים, שמרו על עצמכם ועשו
רק דברים שגורמים לכם אושר.
גם בימים פחות נעימים חשבו
חיובי. אל תוותרו לעצמכם. מקווה
שתהנו מהחוברת הזו ואני מבטיח
לכם שזו רק ההתחלה וספר
מתכונים מקיף יצא בקרוב. רק
אושר ובריאות

עומר



מתכונים

קציצות עוף

אופן הכנה

- מערבבים הכל ויוצרים קציצות במשקל 60 גרם.
- מניחים על תבנית משומנת ואופים בתנור שחומם מראש ל-180° כרבע שעה.

- ✓ 1 קילו פרגית טחונה
- ✓ 2-3 בצלים קצוצים דק
- ✓ 4 שיני שום קצוצות
- ✓ צרור פטרוזיליה קצוצה דק
- ✓ פלפל שחור
- ✓ מלח דק
- ✓ 50 מ"ל שמן זית
- ✓ 2 ביצים שלמות
- ✓ 50 גרם קמח תירס (פולנטה)

המבורגר עוף

אופן ההכנה

- טוחנים את הבשר ומוסיפים את כל המרכיבים.
- יוצרים קציצות במשקל 180 גרם. (ניתן להשתמש בחותכנים ליצירת המבורגרים סימטריים)
- מטגנים בשמן קנולה חם או ספריי קנולה

- ✓ 1 קילו בשר עוף טחון
- ✓ 2 בצל קצוץ מאודה
- ✓ 2 כפות גרגירי חרדל צהוב
- ✓ 1/4 כוס מי סודה
- ✓ 2 כפיות מלח
- ✓ 1 כפית פלפל שחור





מתאים
במיוחד



קרב דג

- ### אופן ההכנה
- טוחנים את הדג, מוסיפים את שאר המוצרים ויוצרים קציצות במשקל 60 גרם ליחידה
 - מניחים על תבנית משומנת ואופים בתנור שחומם מראש ל-180° כרבע שעה.

- ✓ 1 קילו דניס טחון
- ✓ צרור פטרוזיליה קצוצה
- ✓ 2 חופנים נענע קצוצה
- ✓ 2 כפיות מלח
- ✓ 1/2 כפית פלפל שחור
- ✓ 1/4 כוס שמן זית



פשטידת קישואים

- ### אופן ההכנה
- מגרדים קישואים בפומפיה, קוצצים את הבצל דק ומוסיפים ביצים, קמח ותבלינים. מערבבים הכל בקערה גדולה ומעבירים לתבנית.
 - אופים בתנור כ-45 דקות בחום 180°.

- ✓ 6-8 קישואים
- ✓ בצל או כרישה
- ✓ כוס קמח תופח
- ✓ 3 ביצים
- ✓ 1 כף שמן
- ✓ פירורי לחם
- ✓ מלח ופלפל



סלט חומוס

- ✓ 1 ק"ג גרגירי חומוס מבושלים (או סנפרוסט מבושל)
- ✓ 50 ג"ר דבש
- ✓ 100 ג"ר טחינה גולמית

אופן ההכנה

- טוחנים את כל החומרים עד לקבלת המרקם הרצוי
- מסדרים בצורת עיגול בצלחת ומגישים
- (ניתן להוסיף במרכז העיגול: גרגירי חומוס/פול/בשר או כל תוספת אחרת לפי הטעם)

מרק עוף עם ירקות

- ✓ 3-4 כרעיים ללא עור
- ✓ 3-4 גזרים
- ✓ 2-3 קישואים
- ✓ 2-3 תפוחי אדמה בינוניים
- ✓ 1 בטטה
- ✓ כוסברה, פטרוזיליה

אופן ההכנה

- מרתיחים את העוף ושופכים את המים. שוטפים ומקלפים את הירקות וחותכים לקוביות שוות.
- מרתיחים את כל המצרכים יחד עם העוף ומוסיפים את העשבי תיבול כשהם קשורים בצרור. לאחר הרתיחה ממשיכים לבשל על חום בינוני בין 40-60 דקות. ניתן לבשל את הירקות ללא העוף.
- מוסיפים מעט מלח וכורכום. לאחר הבישול מוציאים את עשבי התיבול. ניתן לטחון את כל המרק למרקם קטיפתי.





מאפינס בננה וקפה

אופן הכנה

- מחממים תנור ל- 180° . מרפדים תבנית 12 שקעים סטנדרטית בעטרות נייר.
- מניחים בקערה אחת את הקמח, אבקת הקפה, הסודה לשתייה, מוסיפים את המלח ומערבבים היטב.
- בקערה שניה מערבבים יחד את מחית הבננות, 2 סוגי הסוכר, החמאה המומסת, החלב והביצה. יוצרים גומחה בתוך קערת היבשים ויוצקים לתוכה את תכולת קערת הרטובים. מערבבים רק עד הטעמה. בעזרת כף קפיצית ממלאים כל שקע בבלילה עד לכ- $3/4$ מגובהו.
- אופים במשך כ-25-20 דקות, עד שקיסם הננעץ במרכז כל מאפיין יוצא יובש.

- ✓ 4 בננות מרוסקות למחית
- ✓ $1/4$ כוס סוכר לבן
- ✓ $1/4$ כוס סוכר חום
- ✓ 100 גרם חמאה מומסת מצוננת מעט
- ✓ $1/4$ כוס חלב דל לקטוז
- ✓ 1 ביצה גדולה
- ✓ 1.5 כוסות קמח
- ✓ 1 כפית אבקת קפה נמס (ניתן להשתמש בקפה נטול קפאין או בסירופ מייפל)
- ✓ 1.5 כפיות סודה לשתייה
- ✓ 1 כפית מלח

מתאים למצבי רגיעה

בגליון





היחידה לגסטרו ילדים ותזונה
 המרכז הרפואי שערי צדק
PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY
 Shaare Zedek Medical Center



בחסות:



מובהר בזאת כי חברת אבוט, כנותנת חסות, אינה מעורבת ביצירת ו/או עריכת עלון זה ואינה אחראית לנכונות ו/או טיב ו/או שלמות ו/או תקפות ו/או דיוק המידע ו/או התכנים הכלולים בו.



חוברת זו הופקה במסגרת סדנת "מאסטר שף" יחודית של המרכז לקרוהן וקוליטיס בילדים, המרכז הרפואי שערי צדק.

המרכז הרב תחומי לקרוהן וקוליטיס בילדים, שערי צדק, 02-6666482, kerenm@szmc.org.il