

# כולסטרול וטריגליצרידים

כיצד לשמור על רמתם התקינה בדם?



## הקדמה

מחלות הלב וכלי הדם הן מגורמי התחלואה והמוות העיקריים בעולם המערבי ובארצנו. הגורם העיקרי למחלות הלב וכלי הדם הוא טרשת העורקים. בחוברת זו תמצאו מידע על טרשת העורקים, גורמיה והמלצות כלליות לשמירה על רמה תקינה של שומני הדם. המלצות טיפול אישיות יש לקבל מהרופא ומהצוות המטפלים בכם במרפאה.

## מהי טרשת העורקים?

העורקים מזרימים את הדם מן הלב אל כל חלקי הגוף. כדי לאפשר זרימת דם חופשית בהם, עליהם להיות גמישים ובעלי חלל רחב.

הטרשת מתפתחת עקב שקיעתם של חומרים שומניים ואחרים בדפנות הפנימיים של העורקים, פוגעת בגמישות העורקים וגורמת את היצרותם עד כדי סתימה חלקית או מלאה, דבר המפריע לזרימת הדם בעורק.

טרשת העורקים פוגעת בעיקר בעורקים של המוח, הלב, הכליות והרגליים ועלולה לגרום מחלות קשות, ירידה באיכות החיים, סבל רב לחולה ולמשפחתו ולמוות.

## מהם הגורמים לטרשת העורקים?

אחד מגורמי הסיכון המרכזיים, הידועים כיום, להתפתחות טרשת העורקים הוא רמה בלתי תקינה של שומני הדם.

גורמים עיקריים נוספים הם: תזונה שאינה מתאימה, כלומר, עשירה בשומנים ועתירת קלוריות, חוסר פעילות גופנית, עישון, יתר לחץ דם, סוכרת וגורמים תורשתיים. מניעה וטיפול בגורמי סיכון אלה עשויים לעכב ואף למנוע את תהליך ההיצרות והסתימה של העורקים.

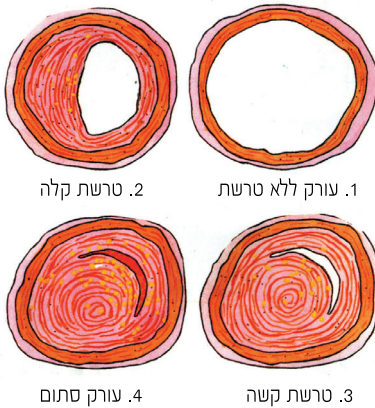
## מהם שומני הדם?

שומני הדם (ליפידים) הנם קבוצת חומרים שהחשובים בהם - הכולסטרול והטריגליצרידים. הם נישאים בזרם הדם בתוך חלקיקים המכילים גם חלבונים ומכונים ליפופרוטאינים, באמצעותם הם מגיעים לכל תאי הגוף. הכולסטרול והטריגליצרידים חיוניים לתפקוד תקין של הגוף - הם משמשים כמקור לאנרגיה (מספקים קלוריות) וכאבני בנין לתאי הגוף, להורמונים ולמלחי מרה החשובים לעיכול.

## לשומני הדם שני מקורות:

- חיצוני - מהמזון שאנו אוכלים.
- פנימי - מייצור עצמי של תאי הגוף, ובעיקר הכבד.

תהליך התהוות הטרשת



## כולסטרול

הכולסטרול, כאמור, מקורו במזון ובעיקר בייצור עצמי של הגוף על-ידי הכבד. הכולסטרול נישא בדם על ידי שני ליפופרוטאינים השונים זה מזה בגודלם, במשקלם ובהרכב השומנים והחלבונים שלהם:

1. (L.D.L Low Density Lipoprotein) - החלקיק המזיק, שמכונה הכולסטרול "הרע" - הוא זה שמביא את הכולסטרול אל דפנות העורקים, גורם לשקיעתו שם וכך מסייע להתפתחות טרשת העורקים.

ככל שרמת הכולסטרול "הרע" גבוהה יותר, גובר הסיכוי לחלות בטרשת העורקים.

2. (H.D.L High Density Lipoprotein) - החלקיק המועיל, מכונה הכולסטרול "הטוב" - בעל תפקיד חשוב בפינוי עודפי הכולסטרול מרקמות הגוף, ולכן מפחית את הסיכון לחלות בטרשת העורקים.

ככל שרמת הכולסטרול "הטוב" גבוהה יותר - קטן הסיכוי לחלות בטרשת העורקים.

### מהי הרמה הרצויה של כולסטרול בדם?

ההתייחסות לרמות כולסטרול נוגעת לרמות הכולסטרול "הרע" (L.D.L) ולרמות הכולסטרול "הטוב" (H.D.L).

**המטרה הראשונה והעיקרית באיזון רמת שומני הדם היא איזון רמת הכולסטרול "הרע".**

רמת ה-L.D.L הרצויה נקבעת על-פי רמת הסיכון לחלות במחלות לב וכלי-דם. ככל שהסיכון גדול יותר - רמת הכולסטרול "הרע" צריכה להיות נמוכה יותר, כמפורט להלן:

● אנשים ללא גורמי סיכון כלל, או עם גורם סיכון אחד - מומלץ שרמת ה-L.D.L תהיה מתחת ל- 130 מ"ג %;

● אנשים עם 2 גורמי סיכון - ערך ה-L.D.L המומלץ להם הוא מתחת ל- 100 מ"ג %;

● אנשים החולים במחלות לב וכלי דם (כולל לאחר אירוע מוחי), אנשים עם סוכרת ואלה שיש להם גורמי סיכון רבים (כגון, יתר לחץ דם, עישון, עודף משקל, רקע משפחתי) - מומלץ שערכי ה-L.D.L שלהם יהיו מתחת ל- 80 מ"ג %;

● אנשים החולים במחלות לב וכלי דם שיש להם גם סוכרת או גורמי סיכון נוספים, כמו עישון או יתר לחץ דם לא מאוזן, וכן אלה שנמצאים בתקופה שלאחר אשפוז עקב אירוע לב חריף - ערך ה-L.D.L המומלץ להם הוא מתחת ל- 70 מ"ג %;

### רמת הכולסטרול "הטוב" צריכה להיות:

מעל 40 מ"ג % בגברים; ומעל 50 מ"ג % בנשים.

לאנשים שיש להם ערכי כולסטרול "רע" (L.D.L) גבוהים ו/או ערכי כולסטרול "טוב" (H.D.L) נמוכים, ובמיוחד לאלה שבסיכון גבוה - קיים טיפול תרופתי מתאים, הניתן בנוסף להמלצות לביצוע פעילות גופנית ודיאטה מתאימות ולהפסקת עישון. **בכל מקרה, הערכה או קביעת ערכי המטרה צריכה להיעשות על-ידי רופא, תוך התחשבות במכלול השיקולים האישיים והגופניים של האדם.**

## טריגליצרידים

הטריגליצרידים אף הם סוג של שומן שמקורו בעיקר מהמזון שאוכלים, וחלקו נוצר בכבד. אכילה מוגזמת של פחמימות וסוכרים תיצור עודף קלוריות בגוף, דבר שיעלה את רמת הטריגליצרידים בדם – הן בגלל ספיגה מוגברת מהמזון, והן בגלל ייצור מוגבר בכבד.

### מהי הרמה הרצויה של טריגליצרידים בדם?

מומלץ שערכי הטריגליצרידים בדם לא יעלו על 150 – 200 מ"ג%. רמה גבוהה של טריגליצרידים בדם מהווה גם כן גורם סיכון למחלות לב, אם כי בחומרה פחותה יחסית מזו של רמה גבוהה של כולסטרול בדם. רמה גבוהה באופן קיצוני של טריגליצרידים יכולה גם לגרום דלקת חריפה של הלב.

**עיקר איזון רמות הטריגליצרידים נעשה בעזרת הקפדה על מרכיבי התזונה ופעילות גופנית.**



### מהן הסיבות לרמה בלתי תקינה של שומני הדם?

הסיבה העיקרית לרמה בלתי תקינה של שומני הדם היא שילוב של נטייה תורשתית מורכבת והרגלי חיים מזיקים, כמו תזונה שאינה נכונה ועישון, אך גם עקב מחלות אחרות, כגון ירידה בפעילות בלוטת התריס, סוכרת, וכן נטילת תרופות מסוימות, בעיקר גלולות למניעת הריון. רק במיעוט המקרים הסיבה היא תורשתית בלבד.

### מתי יש לבדוק את רמות שומני הדם וכיצד?

חשוב שגברים ונשים מעל גיל 20 שנה יעברו בדיקת שומנים בדם אחת לחמש שנים. אם מתגלה רמת שומנים בלתי תקינה בדם, יש לערוך בדיקות חוזרות בהתאם להמלצת הרופא.

במשפחות בהם יש כבר אנשים עם עודף משמעותי של שומנים בדם, או מחלות לב וכלי דם לפני גיל 55 - על כל בני המשפחה, כולל ילדים, לבצע בדיקות אלו. בדיקת רמת שומני הדם נעשית כחלק מבדיקות רגילות הנעשות בהפניית רופא המשפחה.

יש להקפיד על צום של 12 - 14 שעות לפני הבדיקה. יש לחזור על הבדיקות במידה שאובחנו מחלות לב וכלי-דם ו/או סוכרת או יתר לחץ דם. אבחון וטיפול מוקדמים יביאו למניעה, או לעיכוב של הופעת סימני טרשת העורקים ויפחיתו את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם.

## המלצות לשמירה על רמה תקינה של שומני הדם

ההמלצות לשמירה על רמה תקינה של שומני הדם חשובות לכולם ובמיוחד לאלה שנמצאים בקבוצת הסיכון, כמו מעשנים, בעלי יתר לחץ דם, סוכרתיים ובעלי נטייה תורשתית במשפחה לחלות במחלות לב.

מחקרים מראים בכרור, שאצל חולי-לב שרמת ה-LDL בדמם הורדה לערכים תקינים (מתחת ל-80 מ"ג %) באמצעות טיפול ומעקב רפואיים, חל שיפור ניכר במצב הטרשת. אצל חלק מהם הואט קצב ההתקדמות של הטרשת, ואצל האחרים אף חלה נסיגה בתהליך הטרשתי, שהתבטאה בהרחבת חלל העורקים המוצרים.

המלצות אלו עשויות להועיל גם לאנשים שיש להם רמה תקינה של שומנים בדם, הן כמניעה להתפתחות טרשת העורקים, והן כעזרה לקידום מצב הבריאות הכללי.

אנשים שיש להם יתר לחץ דם ו/או סוכרת, צריכים להקפיד בנוסף גם על איזון הסוכרת ולחץ הדם.

## הימנעות מעישון

עישון סיגריות, סיגרים ומקטרות, ידוע כאחד הגורמים המזרזים את הופעתה של טרשת העורקים באמצעות מנגנונים שונים. הוא גם גורם עיקרי למחלות ריאה כרוניות, לסרטן הריאה ולסוגי סרטן נוספים. אם מפסיקים לעשן, מפחיתים את הסיכון לחלות במחלות לב ובמחלות אחרות. אם כבר נגרם נזק - חשוב מאוד להפסיק לעשן, כי יש בכך יתרונות בריאותיים וסיוע למניעת ההחמרה במצב.



המעווייבים בגמילה מעישון ובחברת "טיפים לגמילה מעישון", יכולים לפנות למרפאה או למרכז שירות הלקוחות \*2700 מכל טלפון.

## פעילות גופנית מבוקרת

פעילות גופנית מומלצת מפני שהיא:

- עוזרת לשרוף שומנים וקלוריות
- מעלה את רמת הכולסטרול "הטוב" - H.D.L, ומורידה את רמת הטריגליצרידים
- מסייעת להורדה במשקל ולשמירה על משקל תקין
- עוזרת להרחבת כלי-הדם
- משפרת את ההרגשה הכללית ומפיגה מתחים

יש להיוועץ ברופא לפני שמתחילים לעסוק בפעילות גופנית, במיוחד מעל גיל 40.

חולים במחלה כרונית כלשהי, חייבים להיוועץ ברופא בכל גיל.

מומלץ לבצע פעילות גופנית אירובית, כגון הליכה, ריצה, שחייה, ריקוד, רכיבה על אופניים - 150 דקות בשבוע במצטבר, בעצימות\* בינונית, או 75 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות גבוהה, או שילוב ביניהם. ניתן לבצע את הפעילות גם בפרקי זמן מצטברים של 10 דקות רצופות לפחות.

מומלץ להתחיל כל פעילות ממושכת בקצב מתון ולהגבירו בהדרגה. חשוב לשמור על קצב אחיד עד להפחתתו ההדרגתית כ-5 דקות לפני תום הפעילות.

לשמירה על הבריאות והכושר הגופני, מומלץ גם לבצע פעילות לחיזוק כוח השרירים, גמישות ושיווי משקל, לפחות פעמיים בשבוע.

אם חשים כאבים או אי-נוחות אחרת במהלך הפעילות, יש להפסיקה.

**לסיכום:** מומלץ לעסוק בפעילות גופנית בקביעות ובהתמדה ולהשתדל להניע את הגוף בכל הזדמנות, כגון ויתור על נסיעה ברכב לטובת הליכה וכד'.

\*עצימות - רמת מאמץ.

## המלצות תזונתיות לשמירה על רמה תקינה של שומני הדם

תזונה נכונה חיונית לשמירה על הבריאות, על משקל גוף תקין ועל רמה תקינה של שומני הדם. ניתן לעשות זאת באמצעות תפריט יומי שיכלול את העקרונות הבאים:

- סה"כ הקלוריות בתפריט מותאם אישית לאדם לפי צרכיו.
- סה"כ השומנים בתפריט: 25%-35% מסה"כ הקלוריות.
- היחס בין חומצות השומן צריך להיות: עד 20% חד-בלתי-רוויות; עד 10% רב-בלתי-רוויות; ופחות מ-7% רוויות.
- סה"כ הכולסטרול בתפריט היומי, לאנשים שיש להם גורמי סיכון למחלות לב ושיש להם כבר רמות גבוהות של כולסטרול - עד 200 מ"ג; לאנשים שאין להם גורמי סיכון - עד 300 מ"ג.
- סה"כ הפחמימות - 50%-60% מסה"כ הקלוריות (רצוי פחמימות מורכבות, המבוססות על דגנים מלאים, כמו לחם, אורז, אטריות, בורגול, כוסמת, קטניות).  
דוגמה לתפריט הכולל עקרונות אלה מובאת בהמשך.
- לאנשים בעלי עודף משקל, מומלץ להפחית במשקל ולשמור על משקל גוף תקין המתאים להם.



### מזונות המכילים שומן חד-בלתי-רווי\*

מן הצומח: טחינה, אבוקדו, שמן זית, זיתים, אגוזים ושקדים, בוטנים, שמן קבולה.  
מן החי: דגנים, כמו מקרל, טונה, אילתית (סלמון), הליבוט, סול, סרדינים, בקלה.

### מזונות המכילים שומן רב-בלתי-רווי\*



(סימן ההיכר שלהם הוא היותם נוזליים בטמפרטורת החדר).  
שמן חריע, שמן סויה, שמן חמניות, שמן תירס, מיונז, גרעינים לבנים ושחורים, אגוזי מלך.

מומלץ להשתמש בשומנים מסוג זה בכל יום, אך מכיוון שהם מכילים גם קלוריות לא מעטות, יש להקפיד לאכול אותם בכמות המומלצת בתפריט האישי. להתאמה אישית של כמות השומנים הרצויה, כדאי להיוועץ בדיאטנית (פרוט רשימת תחליפי השמן בעמוד 14).

כמות זו מספקת את כל חומצות השומן ההכרחיות לגוף ומונעת עלייה של רמת הכולסטרול "הרע". היא עשויה אף לתרום להורדת רמתו בדם. יש לשים לב, ששמן המחומם בכל צורה שהיא (בישול, אפיה, טיגון) אינו משפר את רמת שומני הדם, ואף עלול להעלות את רמתו של הכולסטרול "הרע".

\*מזונות אלו מספקים גם קלוריות, על-כן יש לאכול אותם בכמות המומלצת בתפריט היומי.

## מזונות עשירים בסיבים תזונתיים

סיבים תזונתיים שייכים למשפחת הפחמימות, אך רובם אינם נספגים בגוף ואינם מספקים קלוריות. עם זאת, הם מרכיב חשוב במזונו של האדם. הכמות היומית המומלצת של סיבים תזונתיים בתפריט היא 20-30 גר'. קיימים סוגים רבים של סיבים והם מצויים במזונות שמקורם בצומח.

הסיבים נחלקים לשתי קבוצות עיקריות:

סיבים בלתי מסיסים במים וסיבים מסיסים במים.

הסיבים הבלתי מסיסים: מצויים בירקות, בפירות ובדגנים מלאים, וחשוב לכלול אותם בתפריט היומי. עיקר תרומתם לפעילות מעיים תקינה ולמניעת עצירות.

הסיבים המסיסים: מקורם העיקרי בקטניות, בסובין שיבולת שועל ובפירות, כמו תפוחי-עץ, בננות. הם ממתנים את העלייה ברמת הכולסטרול והסוכר בדם, ובכך מפחיתים את הסיכון ללקות במחלות לב וכלי דם.

## מזונות המעלים את רמת הכולסטרול ה"רע" בדם - מומלץ להמעיט באכילתם

מזונות אלה כוללים:

- מזונות המכילים שומן רווי הנמצא בעיקר במזון מן החי, וכן במזון מן הצומח, המכיל שומנים רוויים, וכן שומנים מוקשים ושומן מסוג טרנס\*.
- מזונות המכילים כולסטרול (כולסטרול מצוי במזונות מן החי בלבד).

## מזונות בהם יש להמעיט ככל האפשר

● **בשרים:** איברים פנימיים, כמו מוח, כליות, קורקבנים, כבד וכו'; עור של עוף; חלקי בשר שומנים ושומן של בשר ועוף; נקניק, נקניקיות; בשר טחון קנוי, קבב והמבורגרים מוכנים, בשר מקופסאות.

● **חלב ומוצריו:** גבינה מעל 5% שומן. אבקות חלב ומוצרים המכילים אבקות חלב, כמו קפה מוכן ממכונות שתייה - עשירים במיוחד בכולסטרול.

● **מוצרים מן הצומח המכילים שומנים רוויים:** קוקוס; שמן דקלים\*\*; וכל מוצר המכיל שומן צמחי מעובד או מוקשה, שומן מסוג טרנס, כגון מרגרינות, גלידות, ממרח שוקולד, עוגות, עוגיות מוכנות, קרקרים, חטיפים, וופלות, שקדי מרק, בצקים מוכנים ומיני מאפה קנויים המכילים מרגרינה; שמן שעבר טיגון.

● **חמאה, שמנת, בצק עלים.**

\*שומן מסוג טרנס הוא שומן ממקור צמחי שעבר תהליך עיבוד ההופך אותו מנוזל לשומן מוצק. מחקרים מעידים על קשר בין צריכת שומן מסוג טרנס לבין עלייה בערכי הכולסטרול "הרע" (LDL) וירידה בערכי הכולסטרול "הטוב" (HDL).

\*\*שמן דקלים נפוץ בשימוש תעשייתי ומופיע על גבי האריזה כשומן צמחי או כשומן מוקשה.



## מזונות בהם כמות קטנה של כולסטרול ושומן רווי - מומלץ לצרוך אותם בצורה הבאה:

- **בשרים:** בשר עוף והודו לא שמן וללא העור; בשר בקר רזה. לפני הבישול מומלץ להוריד כל שומן גלוי ועור. ניתן להשתמש בבשר רזה שנטחן בבית. מרק בשר או עוף רצוי לקרר היטב ולהסיר את שכבת השומן מעליו.



- **חלב ומוצריו:** חלב המכיל עד 3% שומן, יוגורט עד 3% שומן וגבינה עד 5% שומן.

- **דגים:** כל סוגי הדגים. חשוב לדעת שדגים שונים זה מזה בכמות השומן שהם מכילים, ולכן גם בתכולה הקלורית שלהם.

### צריכת ביצים:

למי שיש רמות גבוהות של שומנים בדם, מומלץ שיוועץ ברופא המטפל/בדיאטנית, לגבי הכמות המומלצת לו באופן אישי.



ביצים כלולות במזונות ובמאפים שונים ויש לקחת זאת בחשבון כשמחשבים את כמויות הביצים הנצרכות. מי שיש לו רמות תקינות של שומני הדם יכול לצרוך ביצה ביום.

## מזונות המעלים את רמת הטריגליצרידים בדם - מומלץ להמעיט בצריכתם



- סוכרים למיניהם, כמו סוכר לבן וסוכר חום, ריבה, דבש, עוגות, עוגיות, שוקולד, ואפלים, גלידות, שתייה מומתקת בסוכר, פירות, מיצי פירות, פירות יבשים, חלווה, מיני מאפה שונים המכילים מרגרינה וסוכר.

## המלצות כלליות לשמירה על עקרונות תזונה נכונה

שמירה על כללי תזונה נכונה מסייעת לשמירה על הבריאות ועל משקל תקין. לפיכך כמה המלצות המתאימות לכל אדם, בכל הקשור לתזונה ולהרגלי אכילה, ובמיוחד לאלה הצריכים להקפיד על דיאטה בגלל מצב בריאותם:

- לחלק את כמות המזון היומית ל - 5 - 6 ארוחות ביום.
- לאכול מכל קבוצות המזון ולגוון את המאכלים.
- מומלץ לאכול מדי יום, לפחות 5 מנות ירק ופרי, בצבעים שונים.
- חשוב להקפיד ולאכול דגנים מלאים ולהמעיט באכילת מזונות מעובדים.
- מומלץ לשלב קטניות בתפריט היומי.
- מומלץ לאכול 3 מנות ביום של מוצרי חלב דלי - שומן.
- להרבות בשתייה שאינה מומתקת.
- מזונות המכילים שומן שאיננו נראה לעין, כמו בשר בקר, עוף ודגים, רצוי להכין יום קודם, להשהות במקרר ולמחרת להסיר את השומן שהצטבר על המרק או הרוטב.
- צורות הבישול העדיפות הן: אפייה, צלייה, אידיוי.
- מומלץ להמעיט בטיגון, ועדיף טיגון קצר במחבת טפלון ללא שמן.



- לאכול לאט וללעוס היטב את המזון.
- בזמן הארוחה לעסוק אך ורק באכילה ולא בכל דבר אחר.
- את המנות להגיש לכל אחד בנפרד בצלחת אישית קטנה, ולא בקערה מרכזית.
- רצוי לערוך קניות עם רשימה מוכנה מראש וכאשר שבועים.
- מומלץ לקרוא את התוויות שעל אריזות המזון כדי לדעת את תכולתם.
- מומלץ לעסוק בפעילות גופנית המסייעת להורדה במשקל ולשמירה על משקל תקין.

### לסיכום:

שמירה על משקל גוף תקין, על תזונה נכונה, על פעילות גופנית ועל הימנעות מעישון, מסייעת לשמירה על רמה תקינה של שומני הדם, דבר המפחית את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, ומקדמת את הבריאות. אנשים שיש להם רמה בלתי תקינה של שומנים בדם חייבים להיות בטיפול ובמעקב רפואיים.

## דוגמה לתפריט יומי

### דל בכולסטרול ובפחמימות פשוטות (סוכרים) ועשיר בסיבים תזונתיים מכיל כ- 1,400 - 1,500 קלוריות

תפריט זה מומלץ במיוחד לאנשים בעלי רמה בלתי תקינה של שומנים בדם.

#### ארוחת בוקר

2\* פרוסות לחם מחיטה מלאה ו- 2 כפות גבינה לבנה עד 5% שומן, סלט ירק חי + כף טחינה מוכנה, או כפית שמן זית, משקה ללא סוכר.

#### ארוחת עשר

יוגורט 1.5% שומן + 2 קרקרים דלי שומן ועשירים בסיבים, כפית טחינה גולמית, או כף אבוקדו, משקה ללא סוכר, פרי העונה - מנה אחת.

#### ארוחת צהריים

מרק ירקות, או ירק מבושל או מאודה, סלט ירקות טרי, דג אפוי או מבושל, או רבע עוף רזה, 1 כוס כוסמת או אורז מלא או בורגול, משקה ללא סוכר.

#### ארוחת מנחה

1 פרוסת לחם מחיטה מלאה או 2 קרקרים עשירים בסיבים, 1 כף ממרח חומוס, \*\* 1 פרי העונה.

#### ארוחת ערב

2 פרוסות לחם מחיטה מלאה, סלט ירקות טריים + כפית שמן זית, או רבע אבוקדו בינוני, ירקות מבושלים או מאודים, 50 גר' דג טונה במיץ טבעי או במים, או 2 כפות גבינה עד 5% שומן, משקה ללא סוכר.

#### ארוחת לילה

2 קרקרים דלי שומן ועשירים בסיבים, או פרוסת לחם מחיטה מלאה + כף אבוקדו או כף טחינה, יוגורט 1.5% שומן, או מעדן דיאטטי ללא סוכר עד 1.5% שומן, משקה ללא סוכר. ניתן להוסיף פרי אחד במהלך היום.



\*או במקומם: דייסת שבולת שועל (קווקר) עשויה מ- 4 כפות קווקר + 1 כוס חלב 1% שומן וחצי כוס מים.  
\*\*מתכון לחומוס ביתי: להשרות במים כוס גרגרי חומוס למשך 5 שעות. לבשל כ- 50 דקות בסיר על להבה גדולה (או 35 דקות בסיר לחץ), לסנן לאחר הבישול, לטחון את גרגרי החומוס במערבל חשמלי יחד עם 1/2 כוס טחינה גולמית, 1/2 כוס מים, 2 כפות מיץ לימון, פטרוזליה קצוצה, שום ותבלינים לפי הטעם.

## קינוחים

מומלץ לאכול קינוחים דלים בשומן רווי, בכולסטרול ובקלוריות. חשוב לזכור שגם לקינוחים דיאטטיים יש ערך קלורי, שיש לקחתו בחשבון בעת הרכבת התפריט היומי.

לדוגמה:

- ירקות - כחטיפים, עם או בלי מטבלים דלי קלוריות ושומן.
- פירות (אנשים הסובלים מטריגליצרידים גבוהים, מסוכרת ומהשמנת יתר - צריכים להיוועץ בדיאטנית לגבי כמות הפירות היומית המותרת להם בתפריט).
- יוגורט עד 1.5% שומן בתוספת פרי.
- קרקרים ועוגיות דלות שומן וסוכר.
- גלי (רצוי דיאטטי).
- גלידות יוגורט דלות שומן, גלידות דלות שומן (פחות מ- 3 גרם שומן ל- 1/2 כוס).
- סורבה, גלידות קרח, שלגונים מקרח (לבעלי טריגליצרידים גבוהים או סוכרת - רצוי ללא סוכר).
- פופקורן המוכן ללא שומן ומלח.



**כדי להקל עליכם בהכנת תפריטים מגוונים,  
לפניכם רשימות תחליף של מזונות מהם תוכלו להרכיב את ארוחותיכם:  
תחליפים למנת בשר או דג**

כל מנה שווה ל- 1/4 עוף ומכילה כ- 200 קלוריות למנה ו- 25 גרם חלבון  
150 גרם דג טונה או מקרל במים  
70 גרם דג משומר בשמן (ללא השמן)  
150 גרם דג בקלה (קוד, הייק, הליבוט)  
70 גרם בשר רזה (או 110 גרם בשר רזה בלתי מבושל: כתף,  
פילה מדומה, צוואר, מותן, פילה)



150 גרם בשר הודו  
חזה עוף או הודו, רבע עוף מסי 1 אחרי בישול  
2-3 כדורי בשר מבושלים מהודו או מעוף  
פסטרמה\* הודו 3 - 4 פרוסות

**תחליפים לקבוצת החלבונים**

כל מנה מכילה כ- 80 קלוריות וכ- 7 גרם חלבון  
150 גרם גבינה לבנה 1/2% שומן  
100 גרם גבינה לבנה 3% שומן  
1 גביע יוגורט 1.5% שומן  
3/4 גביע יוגורט 3% שומן (או כמות זהה של לבן)



1 גביע יוגורט עם פרי שאינו מכיל שומן או סוכר (מוצר דיאטטי)  
3/4 גביע יוגורט עם פרי שאינו מכיל שומן  
1 גביע מעדן שאינו מכיל שומן או סוכר (מוצר דיאטטי)  
1 כוס חלב דל שומן  
3/4 כוס חלב המכיל 3% שומן  
3/4 כוס חלב סויה  
120 גרם גבינה לבנה כחוושה (כחצי גביע של 250 גרם)  
1 ביצה  
2 חלבוני ביצה

\*אינו רצוי בדיאטה דלת-מלח

## תחליפים לפרוסת לחם

כל מנה שווה לפרוסת לחם (רצוי לחם שחור או חי) בת 25 - 30 גרם, מכילה כ- 75 קלוריות, 15 גרם פחמימות ו- 2 גרם חלבון.

2 פרוסות חלה קלה

1/2 לחמניה ארוכה קטנה מקמח מלא

1 לחמניה קלה קטנה, או 3/4 לחמניה קלה גדולה

1/4 - 1/3 פיתה

1/2 פיתה קלה

1/2 מצה

1 מצה קלה

1/2 כוס ספגטי או מקרוני מבושלים - 50 גרם

1/2 כוס פולי חמוס מבושלים - 50 גרם

1/2 כוס אפונת גינה - 85 גרם

3 מציות קטנות או קרקר גדול - 20 גרם

1 צנים - 20 גרם

2 כפות אורז בלתי מבושל (רצוי מלא) - 20 גרם

1/2 כוס אורז מבושל (רצוי מלא) - 60 גרם

1/2 כוס כוסמת מבושלת - 50 גרם

1 תפוח אדמה קטן - 80 גרם

1/2 כוס אטריות מבושלות או פתיתים - 50 גרם

1/2 כוס קורנפלקס ללא סוכר - 20 גרם

3 כוסות פופקורן ללא שומן

2 כפות סולת יבשה - 18 גרם

2 כפות מחוקות קמח - 20 גרם

2 כפות מחוקות קורנפלור - 20 גרם

1/2 כוס גרעיני תירס - 50 גרם

1 קלח תירס שלם

2 כפות גדושות שבולת שועל - 30 גרם

## רשימת תחליפי שמן

כל מנה שווה ל- 1 כפית שמן (4 גרם), כ- 45 קלוריות.

1 כפית שמן (זית, קנולה, חריע, סויה, חמניות, תירס)

1 כפית מרגרינה רכה בגביע

1.5 כפיות מיונית דיאטטית דלת כולסטרול, או 1 כפית מיונית רגילה

1 כף סלט טחינה מוכנה

1 כף אבוקדו

8\* זיתים

7 שקדים או אגוזים

1\* כף רוטב לסלט (איטלקי, צרפתי, אלף האיים)

כף טחינה מוכנה

כפית טחינה גולמית

\* אינו רצוי בדיאטה דלת מלח.



## רשימת תחליפי פירות

כל מנה מכילה כ - 50 קלוריות, 10-12 גרם פחמימות.  
הערה: משקל הפירות כולל קליפות וגרעינים.



- 1 אגס קטן - 100 גרם
- 1/2 אשכולית בינונית - 185 גרם
- 1 אפרסק קטן - 100 גרם
- 1 פרוסת אננס טבעי - 80 גרם
- אנונה - 90 גרם
- 1 אפרסמון (קטן) - 65 גרם
- 1 בננה - 85 גרם
- 1 גויאבה קטנה - 100 גרם
- 1 חבוש בינוני - 180 גרם
- 3 מישמשים טריים - 90 גרם
- 3 מישמשים מיובשים (ללא גלעין) - 15 גרם
- מלון - כוס קוביות
- 2 מנדרינות או קלמנטינות בינוניות - 135 גרם
- רבע מנגו קטן - 70 גרם
- 2 צברים קטנים - 200 גרם
- 3 שזיפים מיובשים בינוניים - 110 גרם
- 3 שזיפים טריים קטנים - 110 גרם
- שסק (4 יחידות) - 80 גרם
- 1/2 רימון בינוני - 120 גרם
- 2 תאנים טריות קטנות - 50 גרם
- 1 תפוז בינוני - 165 גרם
- 1 כוס תות שדה - 150 גרם
- 2 תמרים טריים (לחים) קטנים - 54 גרם
- 1 תפוח בינוני - 100 גרם
- 2/3 כוס רסק תפוחי עץ ללא סוכר - 100 גרם
- 12 ענבים בודדים - 75 גרם



## יעוץ מקצועי:

ד"ר אבישי אליס, מנהל מרפאת ליפידים, מרכז רפואי מאיר;  
ד"ר יצחק בייגל, פרופ' מנחם פיינרו, לשעבר במרכז רבין - קמפוס בילינסון;  
אירית פורז, דיאטנית ראשית, ההנהלה הראשית;  
מריאנה אורבך, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה במחוז דן-פ"ת;  
גילה פיימן, סגנית מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל;  
דני טל - המחלקה לחינוך וקידום בריאות.

## כתיבה:

ד"ר רלי אבל, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה במחוז מרכז;  
שוש גן-נוי, מנהלת מדור, המחלקה לחינוך וקידום בריאות.  
עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי

שירותי בריאות כללית

חטיבת הקהילה

האגפים לרפואה ולסיעוד - הדיאטנית הראשית

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

**לפרטים ולהצטרפות:**

**\*2700** מכל טלפון

**clalit.co.il**

**חפשו אותנו גם ב-f**

© כל הזכויות שמורות 2014

