

לעובדות ועובדי מערכת הבריאות שלום,

השבוע, 7-11.6 נחוג לראשונה בישראל את שבוע התזונה והתזונאי. ת – "תזונה מבוססת מחקר".

תזונה בריאה, כפי שמוצגת בהנחיות התזונתיות הלאומיות של מדינת ישראל נמצאה כמסייעת במניעת מחלות כרוניות רבות ואף תומכת בטיפול בהם. לתזונה בריאה משמעות בכל שכבות הגיל: החל מ-1000 הימים הראשונים (תכנון ההיריון, ההיריון והשנתיים הראשונות לחיים), בשנות הגדילה וההתבגרות בהם נרכשים הרגלי תזונה המהווים בסיס להרגלי אכילה לאורך שנות הגדילה, ההתבגרות והבגרות וכלה בגיל המבוגר, בו הקפדה על תזונה בריאה יכולה לסייע בשימור ושיפור הבריאות, מניעת שבריריות ושיפור באיכות החיים.

המחקר בתחום התזונה מתעדכן באופן רציף בנושאים שונים ומגוונים. נושאים אלה קשורים לאיכות התזונתית ולבריאות של כולנו, לדוגמא: המחקר בתחום התזונה והמיקרוביום (הרכב חיידקי המעי והשפעתם על הבריאות), תזונה מותאמת אישית, שינוי סביבת המזון כגורם משמעותי לשינוי התנהגות תזונתית, הקשר המיטיב של תזונה בריאה לשימור וחזקת המערכת החיסונית, חשיבות התזונה בגיל השלישי ועוד נושאים מרתקים.

סביבת המזון בה אנחנו חיים עשירה במזונות מפתים ומושכים- מרביתם מזונות אולטרא מעובדים אשר להם השלכות בריאותיות מזיקות.

ההנחיות התזונתיות הלאומיות, המושקות בימים אלו, נבנו לאור התזונה הים תיכונית הידועה בהשפעתה על הבריאות והקיימות. תזונה זו מיטיבה עם הבריאות, מגנה על הסביבה, מעודדת חברתיות ותחושת שייכות וזמינה לכל כ"ס.

מגפת הקורונה עימה אנו מתמודדים כרגע הציבה בפנינו אתגרים רבים, ביניהם איתור גורמי סיכון לחוסר ביטחון תזונתי ומתן מענים מותאמים, הן ברמת הפרט והן ברמת האוכלוסייה. למדנו גם על חשיבות התמיכה הרפואית והתזונתית בקרב החולים והמחלימים.

אגף התזונה בשרותי בריאות הציבור במשרד הבריאות פועל בשלושה מישורים עיקריים: קידום מדיניות תזונתית, המאפשרת בחירה בריאה בקלות; בקרה וקידום מקצוענות בטיפול התזונתי על ידי קידום אנשי המקצוע וקביעה ופיקוח על

נהלי הטיפול; ומחקר תזונתי המבסס את העשייה ומקדם את המדיניות התזונתית.

שיתופי הפעולה, באמצעותם אגף התזונה עובד, הנם רבים וכוללים עבודה משותפת ותמיכה משמעותית בפעילות התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים- 'אפשריבריא' ושיתוף עם משרדים אחרים כגון החינוך, החקלאות הרווחה והכלכלה: שיתופי פעולה אלה נועדו לקדם מדיניות תזונתית המותאמת להנחיות התזונתיות החדשות ומאפשרת את יישומם למען בריאות האוכלוסייה.

טיפול תזונתי אישי, איכותי ומבוסס מחקר, ניתן על ידי תזונאיות בעלות תעודה של משרד הבריאות, בבתי החולים, בקופות החולים בבריאות הציבור. הפניה לטיפול מקצועי חשובה, מפני שלתזונאית הידע מבוסס המחקר ונהלי משרד הבריאות, הכישורים והיכולות המקצועיות הנחוצות לטיפול תזונתי-התנהגותי, לקידום שינוי בריא בתזונה ובשינוי הרגלי חיים.

בשבוע התזונה והתזונאית.ת אנו קוראים לכם לבצע שינוי לטובה בהתנהגות האכילה שלכם. הכנסו לקישור וקראו את ההנחיות התזונתיות הלאומיות ופנו אלינו בכל נושא, שאלה או הצעה בתחום חשוב זה.

אנו מזמינים אתכם להרצאה של פרופ' רונית אנדוולט מנהלת אגף התזונה בשרותי בריאות הציבור בנושא "תזונה ומחקר חידושים ומה זה נוגע לי" ביום שני 8.6.2020 בשעה 11:00-11:30 בזום : <https://zoom.us/j/96528279518>

באיחולי בריאות שלמה,
פרופ' רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות