

תזונה ים תיכונית לאורך מערכת העיכול:

התזונה הים תיכונית שהנה דפוס האכילה המומלץ ע"י משרד הבריאות, מבוססת על צריכה מרובה של ירקות, פירות, קטניות, אגוזים, דגנים מלאים ושמן זית. כתוצאה מכך, היא עשירה בחומצות שומן בלתי רוויות, פחמימות מורכבות, סיבים תזונתיים, מינרלים וויטמינים המסייעים לשמירה על בריאות הגוף במנגנונים שונים כגון תהליכים אנטי-דלקתיים, אנטי-אוקסידנטים ואף השפעה על מגוון והרכב המיקרוביום במעי. דיאטה זו נחקרה רבות ונמצאה קשורה לסיכון מופחת משמעותית למחלות כרוניות כמו מחלות לב, סכרת, סוגי סרטן, אלצהיימר, דכאון ואף יעילה לצורך ירידה במשקל, אך מה לגבי השפעתה על מערכת העיכול?

באזור הפה והלוע נמצא כי היענות גבוהה לתזונה הים תיכונית קשורה בקשר הפוך עם התפתחות נגעים סרטניים. עוד נמצא, כי טיפול תזונתי המבוסס על רכיבי תזונה ים תיכונית ומי אלקליין אינם נבדלים ואף יעילים יותר בהשוואה לטיפול תרופתי, בהקלה על רפלוקס לועתי. כמו כן, התזונה הים תיכונית מפחיתה את הסיכון לרפלוקס ושטי (GERD) בהשוואה לתזונה מערבית, ובנוסף, היענות גבוהה לתזונה ים תיכונית מקושרת עם סיכון מופחת לסרטן ושט וקיבה. נמצא כי דיאטה זו יכולה להקל על תסמיני דיספסיה והיענות נמוכה יכולה להוות טריגר לתסמיני מעי רגיש. לטיפול בכבד שומני לא אלכוהולי הרכב הדיאטה הים תיכונית הוא המומלץ ביותר ונמצא כי גם בקרב נבדקים עם נטייה גנטית גבוהה לכבד שומני הקפדה על דיאטה איכותית כדוגמת ים תיכונית, מפחיתה את הסיכויים להתפתחות והתקדמות המחלה. כמו כן, בלב לב ובמעי הגס נמצא קשר מגן בין היענות גבוהה לתזונה ים תיכונית לבין סרטן באיברים אלו.

אימוץ דפוס אכילה ים תיכוני מומלץ על פי ניירות העמדה של עמותת עתיד לטיפול בכבד שומני ובמחלות מעי דלקתיות. דיאטה זו מומלצת גם על-פי דוח האיגוד האירופאי לגסטרואנטרולוגיה שהתפרסם ב-2019 במטרה להפחית ולצמצם את ההשפעה של מחלות כרוניות של דרכי העיכול. לסיכום לתזונה ים תיכונית יש תפקיד חשוב בטיפול ובמניעת מחלות הקשורות במערכת העיכול.