

אגוז

קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

ENDO ISRAEL
אנדומטריוזיס
ישראל
אנדו אסראל
קהילת אנדו ישראל ע"ד



קורס תזונה ואנדומטריוזיס – ינואר 2026

רצת הקורס: גילי פז

הקורס פותח בשיתוף עמותת אנדומטריוזיס ישראל

מבנה הקורס:

- הקורס כולל 7 מפגשים ויתקיים בימי רביעי בין השעות 12:00-8:30.
- תאריכי המפגשים:
- הקורס מועבר בפלטפורמת הזום
- הרצאות הקורס תוקלטנה ותהיינה זמינות למשך כל תקופת הקורס ועד 3 חודשים מסיומו.

מטרות הקורס:

- הגברת המודעות למחלה בקרב דיאטניות ודיאטנים
- הנגשת אופני הפניה לצורך קבלת אבחנה
- הנגשת הטיפול התזונתי-התנהגותי על היבטיו השונים

רקע:

אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס הינן מחלות גניקולוגיות דלקתיות אשר משפיעות באופן נרחב על נשים לכל אורך שלבי חייהן, ועשויה להוביל לפגיעה משמעותית בבריאותן ובאיכות חייהן. לתזונת נשים שחיות עם אנדומטריוזיס ישנה משמעות רבה, הן בהפחתת מדדי הדלקת והן בשיפור כאבים בכלל וכאבים וסימפטומים הקשורים למערכת העיכול בפרט. מעבר להיבט התזונתי, הקורס יעסוק גם בתזונה מותאמת אישית, התנהגויות אכילה, דימוי גוף, נשימות, התנהלות עם סימפטומים במערכת העיכול ועוד, כחלק ממכלול של טיפולים המוצעים למטופלות, אשר חלקם מוצגים גם כן בקורס.

זאת על מנת לאפשר לנו כמטפלים וכמטפלות הבנה רחבה של המחלות, אפשרויות הטיפול השונות והקשבה לנקודת המבט של המטופלות.

מפגש 1 - אנדומטריוזיס בהיבט הרפואי

מועד המפגש	נושא	מרצים
28.1.26	פתיחה וברכות	גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת
		גב' קוי זרח-אמיתי, מנהלת תחום אירועים מיוחדים, עמותת אנדומטריוזיס ישראל
	סיפור אישי בהיבט התזונתי	גב' רוזי פישילביץ', אדריכלית, פעילה לקידום בריאות נשים וממייסדות ארגון 'שלמה'
	הפסקה	9:20 - 9:15
	אופן המחלה, אטיולוגיה, פרוגנוזה, דרכי טיפול, מודל מולטידיסיפלינרי	ד"ר יובל קאופמן, מנהל המרכז הרב-תחומי לטיפול באנדומטריוזיס במרכזים רפואיים כרמל ולין. מייסד שותף בחברת אנדוטנד
	הפסקה	11:00 - 10:45
	מה ניתן לשאול בקליניקה בכדי להעלות מודעות למחלה?	גב' טל קוטלר, דיאטנית, מכבי שירותי בריאות

מפגש 2 - אנדומטריוזיס בהיבט התזונתי

מועד המפגש	נושא	מרצים
4.2.26	תסמינים עיקריים לאנדומטריוזיס	גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת
	באיזה אופן תזונה יכולה לסייע לתסמיני אנדומטריוזיס?	
	הפסקה	
	איזו תזונה יכולה לסייע לנשים עם אנדומטריוזיס?	
	אנדומטריוזיס במעגל החיים	

מפגש 3 - אנדומטריוזיס ומערכת העיכול

מועד המפגש	נושא	מרצים
11.2.26	אנדומטריוזיס וגסטרואנטרולוגיה	ד"ר גליה ברמן, רופאה בכירה ביחידה להפרעות תפקודיות ותנועתיות של מערכת העיכול ורצפת אגן, המכון למחלות דרכי העיכול והכבד (גסטרו), איכילוב
	הפסקה	9:45 - 9:30

גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת	11:00 - 9:45	איך להתמודד עם תסמיני מערכת העיכול?	
	11:00 - 10:45	הפסקה	
גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת	12:00 - 11:00	תיאור מקרה	

מפגש 4 - אנדומטריוזיס במעגל החיים הנשי

מועד המפגש	נושא	מרצים
18.2.26	אנדומטריוזיס ופיריון	ד"ר אורי דיאור, מנהל מרכז אנדומטריוזיס, הדסה עין כרם
	הפסקה	
	תזונה, אנדומטריוזיס ופיריון	גב' קרן זלדמן, דיאטנית לפוריות גב' נטע מלחי, דיאטנית לפוריות
	הפסקה	
	תזונה, אנדומטריוזיס וגיל המעבר	גב' יפעת לאוטרבך, דיאטנית לתזונה מוכוונת הפרעות גסטרו בגיל הפוריות וגיל המעבר

מפגש 5 - חוויית האכילה באנדומטריוזיס

מועד המפגש	נושא	מרצים
25.2.26	סמנטיקה דימוי גוף	גב' סנדי סוראני, דיאטנית, מטפלת באכילה רגשית, מנהלת פורום התנהגויות אכילה
	הפסקה	
	אנדומטריוזיס והפרעות אכילה ברקע / פעילות	גב' נעה מימון סבו, דיאטנית, מטפלת בהפרעות אכילה ואנדומטריוזיס
	הפסקה	
	התנהגויות אכילה הפחתת מתח ועומס	גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת

מפגש 6 - רפואה משלימה ואנדומטריוזיס

מועד המפגש	נושא	מרצים
11.3.26	פיזיו רצפת אגן	גב' ריקי דהן, פיזיותרפיסטית רצפת אגן
	הפסקה	
	תנועתיות מותאמת אנדומטריוזיס ותסמיני מערכת העיכול	גב' עמית זילברברג, מורה ליוגה נשית עם התמחות באנדויוגה ועבודה עם כאבי אגן כרוניים
	הפסקה	
	צמחי מרפא ודיקור	מר אבי קליין, דיקור סיני, פיריון ואנדומטריוזיס

מפגש 7 - תיאורי מקרה, דוח עמותת אנדומטריזיס ישראל וסיכום הקורס

מועד המפגש	נושא	מרצים
18.3.26	לישון לחיים טובים יותר - על שינה, בריאות, כאב וריפוי	גב' סיון אבוט ברקן, דיאטנית - פיזיולוגית
	הדיאטנית כמטפלת - מבנה טיפול משולב בתיאור מקרה	גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת
	הפסקה	
	11 שנים ל-10 נשים - הצגת דוח עמותת אנדומטריזיס ישראל	נציגת עמותת אנדומטריזיס ישראל
	סיכום הקורס	גב' גילי פז, דיאטנית, אנדומטריזיס ואדנומיוזיס, סדנאות אכילה מודעת