



## תזונה כעוגן בחזית ובעורף

### שבוע התזונה והתזונאים בישראל | 1-6 יוני

איגרת לרופא/ה המטפל/ת לכבוד שבוע התזונה והתזונאים.

רופאים ורופאות יקרים,

**השבוע מתקיים שבוע התזונה והתזונאים בישראל, וזו הזדמנות מצוינת לשוחח עם המטופלים שלכם על חשיבותה של תזונה בריאה ולהפנות לתזונאים/ת במידת הצורך.** כדאי להכיר את התוכנית הלאומית החדשה לביטחון המזון 2050, בהובלת משרד החקלאות ובטחון המזון, משרד הכלכלה והתעשייה, המשרד להגנת הסביבה ומשרד הבריאות. מטרתה לגבש אסטרטגיה רב מגזרית ותחומית, על מנת להבטיח מזון בריא, מזין ומקיים לכלל אזרחי המדינה, גם מול אתגרים שכוללים את גידול האוכלוסייה, שינויי אקלים, ושינויים גאופוליטיים. **אחד מעמודי התווך של התוכנית הוא סל המזון הבריא שנקבע ע"י צוות אגף התזונה במשרד הבריאות, ברוח הנחיות התזונה הלאומיות לתזונה ים תיכונית בריאה ומקיימת המהווה את העוגן לבריאות הציבור בישראל.** על מנת להשלים את היעדים של התוכנית הלאומית לביטחון מזון לגבי כמויות המזון הנדרשות לעתיד, אנו נדרשים/ות לקדם שינוי משמעותי בהרגלי התזונה של הציבור בישראל. שיפור הרגלי האכילה של האוכלוסייה הישראלית, והעלאת שיעור ההיענות להנחיות התזונה לאומיות הן משימה לאומית, שמיועדת לתת מענה לשיעורי ההשמנה והתחלואה הגוברים באוכלוסייה בשנים האחרונות. השינוי הנדרש כולל עקרונות של הגדלת הצריכה של חלבון מן הצומח: לפי התוכנית, נדרשת לדוגמא, עלייה משמעותית של 350% בהיצע הקטניות לצד הפחתה של 50% בהיצע בקר, בשר מעובד ועוף.

מחקרים בינלאומיים, ובהם מחקר ה-Global Burden of Diseases שבחן נתונים מ-195 מדינות, מדגישים שתזונה לא בריאה, הכוללת צריכה גבוהה של בשר אדום ומעובד ומיעוט מזונות שלמים מהצומח, אחראית לכ-22% ממקרי התמותה ברחבי העולם ומהווה את גורם התמותה השני אחרי עישון. תזונה המבוססת על מזונות שלמים צומח, בדגש על קטניות, דגנים מלאים, פירות וירקות, נמצאה כקשורה לסיכון מופחת למחלות כרוניות רבות, ביניהן מחלות לב וכלי דם, סוכרת מסוג 2, סוגים שונים של סרטן והשמנה. יתר על כן, הרגלי תזונה אלו דורשים פחות מים וקרקע ופחות פליטות של גזי חממה ולכן תורמים להגנה על הסביבה וכדור הארץ. עקרונות אלו באים לידי ביטוי בקשת המזון המייצגת את היישום של המלצות התזונה של ישראל.

**כאנשי מקצוע בחזית מערכת הבריאות, ובעלי השפעה מכרעת על הרגלי התזונה של הציבור, יש לכם תפקיד משמעותי בהעלאת מודעות המטופלים להמלצות תזונתיות אלו. אנו ממליצים שתעודדו את מטופליכם לשלב בתפריט היומי יותר מזונות שלמים מהצומח ולהפחית בהדרגה בצריכת חלבון מן החי, במיוחד בשר אדום ומעובד. שיתוף פעולה בין רופאים/ות לתזונאים/ות יכול לסייע במתן המלצות אישיות, מדויקות ומעשיות למטופלים, ולשפר את היענותם לשינויים הרצויים. המלצות אלו עולות בקנה אחד עם הנחיות התזונה הלאומיות ועם יעדי התוכנית הלאומית לביטחון המזון, לטובת בריאות הציבור ובריאות הסביבה גם יחד. הצטרפו אלינו בהובלת השינוי להרגלי אכילה בריאים ומקיימים יותר.** **קישור לעלון הסברה לציבור הרחב בנושא קטניות - [בקישור](#)**