

טיפול בילדים עם עיכוב בגדילה באמצעות תזונה סינית

נכתב ע"י אסף פאיט Dipl.Ac

התחושות של הורים רבים לגבי בעיות הגדילה של ילדם הן חוסר אונים וחשש. צמיחה וגדילה של ילדים מתרחשת מאליה באופן טבעי. זהו תהליך שכל ההורים לוקחים כמובן מאליו וברוב הילדים אינו דורש תשומת לב מיוחדת, עד שבאופן לא מוסבר הילד שובר עקומות גדילה כלפי מטה, או אם תינוק נולד קטן במיוחד ולא מצליח להדביק את הפער עם שאר בני גילו תוך זמן סביר. בירור רפואי של המצב כולל התייעצות עם אנדוקרינולוג וגסטרואנתרולוג ובדיקות דם. במידה ובבדיקות אלו לא נמצאו חריגות, ההורים מופנים להמשך טיפול אצל דיאטנית קלינית ומתבקשים לחזור על בדיקות דם לצורך מעקב לאחר חצי שנה.

הטיפול לפי התזונה הקלינית

הגורם החשוב ביותר המשפיע על קומתו של האדם הוא הגורם התורשתי. אולם הגדילה מושפעת מגורמים נוספים כגון: מצבו התזונתי של הילד, מצבו הבריאותי הכללי והמערך ההורמונלי שלו. כאשר מבחינה תורשתית אין בעיה (כלומר ההורים אינם נמוכים באופן יוצא דופן ודפוס הגדילה של ההורים היה נורמלי) ומבחינה הורמנלית אין בעיה (בבדיקת דם יש רמות מספקות של הורמון גדילה), יש להתייחס לתזונתו של הילד. הטיפול בתזונה שמציעות דיאטניות קליניות לילדים עם עיכוב בגדילה מתבסס על תפריט עשיר בקלוריות בהתאם לגיל, כמויות גדולות של שומן וחלבון בתזונה ודל בירקות, דגנים וסיבים תזונתיים. המלצות אלו תקפות לחלוטין אולם הן אינן מביאות בחשבון האם יש ביכולתו של הילד לעכל ולספוג את המזון בהצלחה. האלמנטים שחסרים בגישה הקלינית הם התייחסות לאופן הכנת המזון ולאנרגטיקה של המזון, כלומר מה ההשפעה של המזון מבחינת טמפרטורה, לחות ותנועה על הילד ובאיזו הצלחה המזון יתעכל ויספג.

הגישה הסינית למערכת העיכול

הרפואה הסינית מדמה את תהליך העיכול לתהליך הזיקוק של אלכוהול. תהליך זה מתחיל בקיבה. הקיבה מקבילה לסיר גדול על האש או לחבית תסיסה. מזון ונוזלים נכנסים לקיבה ועוברים תהליך של "הבשלה והרקבה". במילים אחרות המזון מחומם למרק או בלילה בטמ"פ של 38-42 מעלות. עד שהמזון אינו הופך למרק של 38 מעלות, תהליך העיכול אינו יכול להתקדם.

האש מתחת לסיר מקבילה למושג הסיני של הטחול/לבלב (Spleen Qi/Yang). הצי' של הטחול, כמו אש מתחת למזקקה, משנה את הבלייה בסיר, מפריד בין התמציות הטהורות

למשקע ודוחף את התמצית הטהורה כלפי מעלה. כלומר חומו של הטחול מאפשר את השינוי והשינוע של מזון ונוזלים.

ברפואה הסינית לכל מזון יש טעם, טמפרטורה, כיוון, איבר מושפע, תפקיד, אינדיקציה וקונטרה אינדיקציה לשימוש בו. ע"י הכרת האיכויות השונות של המזון שנבדק במשך אלפיים שנות נסיון קליני מוכח של הרפואה הסינית וע"י אבחון נכון של המטופל, אפשר לדעת כיצד המזון ישפיע על כל אדם ואדם. כלומר האם המזון יעזור לריפוי או יגרום למחלה. לדוגמה אורז; טעמו מתוק, הטמפרטורה נייטרלית, כיוונו האנרגטי עולה מעלה. אורז עוזר לייצור הצי' בגוף ומעודד את חיזוק העיכול. מנגד בשר בקר, טעמו מתוק, הטמפרטורה חמימה, כיוונו האנרגטי יורד מטה.

אם נשווה בין ההשפעות הטיפוליות של שני המזונות, נראה כי לאורז אפקט של חיזוק הצי', בעוד שהאפקט של הבשר הוא הזנת הדם. השוני העקרוני בין שני סוגי המזונות הללו הינו הבסיס לחלוקה בין כל המזונות. האורז נקרא בסינית מזון שמעודד Qi ואילו הבשר מזון שמעודד Wei. Wei בסינית משמעו טעם עשיר. הכוונה למזון דחוס, לח או דמי, מעט שומני וחלקלק, שמזין את האספקט החומרי של הגוף. מזונות מסוג Wei מזינים מאוד אך גם נוטים להיות קשים לעיכול ויכולים לגרום לעומס שמפריע לתנועת ה-Qi הטהור כלפי מעלה ולתנועת המשקע כלפי מטה.

גם אצל ילדים מעוכבי גדילה, תזונה מאוזנת מכילה מזונות משני הסוגים, אך על מנת לשמור על עיכול חזק ותקין שיתמוך בתהליך הצמיחה, רצוי לאכול באופן יחסי מעט יותר מזונות עשירים ב-Qi ופחות מזונות עשירים ב-Wei:

1. דוגמאות למזונות עשירים ב-Qi:

- דגנים: אורז, חיטה, שיפון, תירס, שעורה, שבולת שועל
- קטניות: שעועית, עדשים, חמוס, אפונה, טמפה
- ירקות: ירקות שורש ודלועים כגון שורש פטרזיליה, גזר, דלעת, כרוב
- פירות: תפוח, אגס, שזיף, משמש, רימון, חבוש

2. דוגמאות למזונות עשירים ב-Wei:

- חלבון מהחי: בשר, עוף, הודו, דגים, ביצים, חלב, גבינות
- שמן ושומן: חמאה, אגוזים, אבוקדו, שמנים צמחיים

התזונה הקלינית אינה מתייחסת בהכרח לטמפרטורה בה המזון נאכל והאם הוא עובר בישול ושמה דגש על מזונות Wei כבדים ועשירים (כגון ביצים, בשר, גבינות קשות, גבינות למריחה, שמנת, חמאה, שמן), כולם חשובים לצמיחה וגדילה של ילדים, אך ללא מערכת עיכול חזקה שיכולה לפרק ולספוג מזונות אלו, קרוב לוודאי שייצרו סטגנציה בצינור העיכול, לחות וליחה ומצבים פתולוגיים רבים שעלולים לפגוע בתהליך הגדילה.

גדילה בהשקפה מקרוביוטית

על פי מושגים מקרוביוטים, התנועה של האנרגיה כלפי מעלה והחוצה, המעודדת צמיחה, גדילה ועליה במשקל, מגיעה מהאדמה לכיוון השמיים ומוגדרת כתנועה של ה-Yin. מזונות יינים מאופיינים בטעם המתוק, בעלי מרקם לח ועסיסי ודלים בסיבים תזונתיים. התנועה של האנרגיה כלפי מטה ופנימה, המעודדת כיווץ, צמצום וירידה במשקל, מגיעה מהשמיים לכיוון האדמה ומוגדרת כתנועה של ה-Yang. מזונות יאנגים מאופיינים בטעם המלוח, בעלי מרקם קשה ויבש ועשירים בסיבים תזונתיים. בתזונה המקרוביוטית הקלאסית יש דגש קל לטובת אנרגיית ה-Yang. התפריט המקרוביוטי הסטנדרטי מתבסס על דגנים מלאים, קטניות, ירקות על קליפתם, כמויות מעטות של חלבון ושומן (על גבול הצמחונות), כמויות נכבדות של אצות ים ושימוש יומיומי בתבלינים מלוחים כדוגמת רוטב סויה, מיסו ואומבושי. מכיוון שהתפריט המקרוביוטי הקלאסי מעודד צמצום, כיווץ וייבוש של רקמות הגוף, הוא אינו מתאים לילדים רזים ויכול לגרום לפגיעה אצל ילדים עם עיכוב בגדילה ולכן בטיפול התזונתי יש לשים דגש לטובת המזונות בעלי איכות Yin:

1. האם הטעם המתוק טוב לילדים? הטעם המתוק מול המלוח –

הטעם המתוק בונה רקמות, מזין, מקור לאנרגיה וכוח, נותן יציבות ותחושת רעננות, ממריץ את החושים, מדגיש את התחושה של להיות בתוך הגוף על הקרקע. הטעם המתוק חשוב מאוד לילדים, מעודד צמיחה, נותנים יותר מתוק כשהילד קצת מתעכב בגדילה, בעיקר מתוק של דגנים, ירקות ופירות. יותר מדי מתוק יפגע בצ'י הטחול ויגרום לסימפטומים של התקררות, שיעול, כבדות, דיכוי העיכול, חוסר תאבון, עייפות וסטגנציה. הטעם המלוח חיוני לחיים, המלח מעודד מטבוליזם, מחמם, יוצר בסיסיות בגוף, מספק כלוריד למיצי העיכול ומשתתף באיזון המטען החשמלי בגוף. למרות חשיבותו הרבה המלח בעל תכונות מכווצות ומייבשות ובמינון גבוה יכול לפגוע בגדילה של ילדים, לכן הוא ניתן במשורה לילדים קטנים.

2. האם מלא זה תמיד בריא? מזון מלא לעומת מזון מלוטש –

מזונות לבנים ומלוטשים כגון אורז לבן, מוצרי חלב וקמח לבן נחשבים בעלי אפקט Yin חזק ונאכלים לעיתים רחוקות בלבד בתפריט המקרוביוטי. ילדים שרוצים לעודד אצלם צבירת משקל, חשוב שהמזון ייספג בקלות ולא יכביד על העיכול. מזון מלא עם סיבים נחשב בעל איכות Yang, מכווץ, מייבש, מעודד פריסטלטיקה ומגביר את מספר היציאות, פוגע בספיגה במיוחד של ויטמינים ומינרלים ולכן אינו מתאים לילד הרזה.

המזונות המלוטשים חסרי הסיבים נספגים במהרה לדם ועוזרים לצבירת משקל,

לכן ישנה העדפה ברורה לצריכה של מזונות מעובדים ומלוטשים אצל ילדים מעוכבי גדילה.

3. האם תפריט צמחוני תומך בגדילה? חלבון מהחי לעומת צמחונות –

המקורביוטיקה הקלאסית אינה מעודדת צריכה של חלבונים מהחי למעט דגים לבנים מדי פעם. תפריט צמחוני שכזה עשוי להועיל למצבי עודף (לדוגמה עודף משקל, שומנים, חום, לחות, סטגנציה). לעומת זאת, בתהליך הגדילה של ילדים ובמיוחד במצבים של חוסר, צריך לספק לגוף אבני בניין, חלבונים ושומנים מן החי בעלי ערך ביולוגי מכסימלי (שמכילים את כל חומצות האמינו החיוניות), שיעור יעילות ושיעור ניצול גבוהים (חלבונים "איכותיים" שדומים כמה שיותר לרקמות האנושיות וכך המעבר יעיל יותר מחלבון חיצוני לאנדוגני). חלבונים מהחי אינם מחזקים את מערכת העיכול, אך אם הם מצליחים להספג הם נותנים הרבה אנרגיה של גדילה לגוף, לכן צריכת החלבונים צריכה להעשות בחכמה, כאמור למעלה, על מנת למנוע נזק למערכת העיכול.

מזונות מעודדי גדילה

ניתן לחלק את הטיפול בתזונה לשלושה חלקים עיקריים:

1. שלב ראשון – חיזוק העיכול: בניית תפריט יומי מאוזן ובסיסי העונה על הצרכים התזונתיים של הילד ועיצוב הרגלי אכילה נכונים שייתמכו בחיזוק העיכול. תפריט זה מתבסס על מזון חם ומבושל כגון מרקים, דייסות, קונג'י ותבשילים למיניהם. הרכיבים העיקריים בבישול הם ירקות קשים ודגנים כגון אורז לבן וקוואקר שמתאימים לרוב הילדים. במצבים של רזון ויובש ניתן להשתמש גם במוצרי חיטה כגון קוסקוס ואטריות חיטה.
2. שלב שני – מזונות שתומכים בבניה של רקמות הגוף: הוספה לתפריט הבסיסי מזונות עשירים בחלבון ושומן שעברו בישול ולעיתים אף במצב טחון (כמו מרק עם כדורי בשר), מנות קטנות של חלבון לארוחה (מנה בגודל האגרוף של הילד), לפחות פעמיים ביום אך לא בשעות הערב.
3. שלב שלישי – שימוש במזונות-על: לאחר שהתפריט הבסיסי מקבל יציבות, ניתן להשתמש במזונות-על מיוחדים ומרוכזים על מנת לעודד את תהליך הגדילה בצורה ממוקדת ומכוונת. השימוש במזונות-על צריך להיות מתון ועל בסיס קבוע לאורך זמן על מנת להשיג תוצאות. מזונות-העל מזינים את הגוף ברמה של התמציות, כלומר את ה-"Jing" ואת צ'י הכליות. בין מזונות-העל ניתן למצוא את החמאה המזוככת (ghee), אצת כלורלה, מזון מלכות, מרק מח עצמות ושמן כבד הקוד.

סיכום

ישנה נטיה של ההורים ושל סבא וסבתא לפטם את התינוק/ילד במזון עשיר מתוך כוונה טובה לעזור לו לגדול ולצמוח. דווקא ילדים עם עיכוב בגדילה סובלים בד"כ ממערכת עיכול חלשה יותר באופן יחסי לבני גילם. ילדים אלו רזים וכחושים, לעיתים חיוורים, פעמים רבות תאבונם מופחת ויש להם יציאות מרובות, לרוב רכות ו/או עם שאריות מזון בצואה, הם שבעים ממנות זעומות ונמשכים בעיקר לפחמימות ריקות. הנסיון "לדחוף" לילד מזונות שמנים ועשירים כמו ביצים, בשר וגבינות או ממתקים ועוגות כך "שלפחות יאכל משהו" עשוי לגרום במקרים רבים לסטגנציה בצינור העיכול ובעקבותיה "יורוס בטן" של הקאות ושלשולים במהלכו הילד מאבד את כל המשקל שצבר ואף יותר, שמחזיר את הילד לנקודת המוצא של חולשה וחוסר. אצל ילד עם עיכול חלש צריך לבנות את אש העיכול בהדרגה, כמו בהדלקת מדורה, בהתחלה משתמשים בזרדים (מזונות Qi) עד שהלהבה תופסת ואז מוסיפים ענפים ורק בסוף גזעים (מזונות Wei) שבווערים באופן יציב לאורך זמן. מבחינה תזונתית יש להשתמש בתחילה בדגנים קלים לעיכול כגון אורז לבן וקוואקר, ירקות קלופים מבושלים, מעט שמן, כמויות זעירות של חלבון מהחי ואז בהדרגה ככל שהעיכול מתחזק ניתן להגדיל את המינון של החלבונים והשומנים ולהשתמש במזונות-העל.

ביבליוגרפיה:

1. The Merck Manual, Second Home Edition, page 1537-1538
2. Healing with Whole Foods, Paul Pitchford, page 293-296
3. The Tao of Healthy Eating, Bob Flaws, page 9-11
4. The Book of Jook, Bob Flaws, page 8-15

נכתב ע"י אסף פאיט Dip.Ac

מטפל ברפואה סינית לילדים ומבוגרים

מורה בקורס לתזונה סינית מקרוביוטית למטפלים לפי שיטת TEF

לתגובות במייל: asafeit@gmail.com

למידע נוסף על תזונה לילדים או על קורס תזונה למטפלים: www.foodenergetics.com