

פרצו את המחסום

אלישע בר-מאיר

המדריך הישראלי השלם לתוספי תזונה

ד"ר אודי בר ויפה שיר-רז

הוצאת כתר, 520 עמודים, 124 שקלים

ההפתעה ציפתה לי במרפאתה של רופאת המשפחה שלפניה שטחתי את תלונתי על כאבי שרירים. "עליך לבדוק את רמת המגנזיום בדם", היא אמרה, "ייתכן שאתה לוקה בחסר במגנזיום". היא קלעה בול: תשובת המעבדה של בדיקת הדם הראתה חסר בולט במגנזיום. ואמנם, הכאב נעלם כלא היה לאחר נטילת תוסף המגנזיום. ממתי רופאי המשפחה ממליצים על תוספי תזונה, שאלתי את עצמי. מהיכן הידע שלהם בתחום, שמעולם לא נלמד בפקולטה לרפואה? האם המינרלים, הוויטמינים, תוספי התזונה וצמחי המרפא פרצו את מחסום הרפואה הקונוונציונלית?

השאלות אינן מסתיימות כאן. למה בכלל לצרוך תוספי מזון? האם גופנו זקוק לתוספים על התזונה המודרנית ושפע סוגי המזון העומדים לרשותנו במאה ה-21? האם חסר בוויטמינים או גורמי תזונה עלול לגרום מחלות שנעלמו זה שנים, דוגמת הצפדינה (שהוכחדה עם גילוי של ויטמין C לפני 100 שנה) או מחלת הברי-ברי (הנגרמת עקב מחסור בוויטמין B1)? אלה הרי מחלות שמניעתן קלה, כי אכילה של בננה, חצי עגבנייה או תפוח כל יום מספקת את כל צורכנו בוויטמין C, למשל, וכך נמנעת התפתחות מחלת הצפדינה הקטלנית. נכון שלפני שנים רבות מחלות אלה גרמו נכות, עיוורון ואף מוות. אבל היום?

בתחום זה עוסק המדריך הישראלי לתוספי תזונה שראה אור עתה. הוויטמינים וחשיבותם לבריאות האדם התגלו רק בתחילת המאה ה-20. משהוכרה חשיבותם לתפקוד היומי (המלה ויטמין משמעותה "חיוני לחיים"), התברר שהגוף אינו מסוגל לייצרם ועל כן האדם חייב לקבלם במזון, והם הוכנסו לתפריט היומי. אלא שבחלוף 100 שנים חזרה התופעה של חסר בוויטמינים, עקב התפריט המערבי המבוסס על מזונות מעובדים רוויי שומן מן החי ומיעוט צריכת מזונות טריים, ירקות ופירות. במשך הזמן התבררה חומרת הפגיעה הבריאותית, והקלות שבה ניתן למנוע אותה על ידי צריכת מרכיבי תזונה מהצומח או גלולת ויטמינים (המכילה ויטמיני B1, B2, B6, B12, חומצה פולית, ויטמין D, ברזל, סידן ומגנזיום). מובן שהאדם המודרני מעדיף את הפתרון הקל - צריכת גלולה - על פני המאמץ הכרוך בשינוי אורחות החיים. בארצות הברית

צריכת ויטמינים הייתה לדרך חיים, כי קל יותר להמשיך לאכול חמאה, שמנת, עוגות ואומצות ובמקביל לבלוע גלולת ויטמינים.

תמיכה בצריכתם של תוספי התזונה באה לאחרונה דווקא מלב לבו של הממסד הרפואי, מינהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA), שפירסם בנובמבר 2007 מסמך הנחיות לצריכת התוספים, המכיר בחשיבותם לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות. במסמך זה מונחים רופאי המשפחה להמליץ על תוספי תזונה לבעיות רפואיות מגוונות. במיוחד רבה חשיבותם של התוספים לצמחונים ולנשים בהריון. מחקרים הראו שצריכת גלולת מולטי-ויטמין יומית משפרת את תוחלת החיים ואיכותם. סקר שנעשה בקרב אחיות ורופאים בארצות הברית התברר ש-72% מהרופאים ו-89% מהאחיות נוטלים תוספי תזונה דרך קבע.

ומה בנוגע לצמחי המרפא? תכונותיהם הבריאותיות של אלה מוכרות מאז המאה הרביעית לפני הספירה, מימי היפוקרטס, ששיבח את ההשפעה המועילה של כ-400 צמחי מרפא. הרופא היווני דיוסקורידס חיבר בשנת 77 לפני הספירה אנציקלופדיה שנכללו בה 600 צמחים ו-90 מינרלים. רופאים יהודים רבים השתמשו בצמחי מרפא, הידועים שבהם אסף הרופא, שחיבר במאה ה-6 את ספר הרפואות, והרמב"ם שבמאה ה-12 תיעד בספריו מאות צמחים לשימוש רפואי. גם כיום תרופות נפוצות רבות מקורן בצמחים, כמו אספירין (קליפת עץ הערבה) או דיגוקסין (מופק מעלי האצבעונית הארגמנית). פרק שלם בספר מוקדש לצמחי המרפא הנפוצים, עם פירוט תכונותיהם המרפאות, כמו ג'ינסנג לאיזון רמות הסוכר בדם, חמוציות למניעת דלקות בדרכי השתן, השוש הקירח (ליקוריץ) לטיפול בדלקות מפרקים או הקוהוש השחור המומלץ למניעת תסמיני גיל המעבר.

יש לשבח את המחברים על שהפיקו מדריך מפורט ויסודי בתחום השנוי במחלוקת. מכיוון שתוספי המזון אינם מחויבים לעבור את מסלול המחקר והפיתוח הקפדניים של יצרני התרופות, והמינונים אינם מדעיים במרבית המקרים, נשען שוק תוספי התזונה בעיקר על כישוריהם השיווקיים של היצרנים. דווקא משום כך יש לברך על פרסום מדריך זה, שהוא מסוג הספרים שחסרונם הורגש. המחברים מרכזים מידע חיוני המתבסס על מאות מחקרים המובאים בנספח המקורות. מומלץ לכל המתעניינים, ובמיוחד לעוסקים ברפואה הקונוונציונלית או המשלימה.

ד"ר בר-מאיר הוא מנהל מחלקת רדיולוגיה בבית החולים בני ציון בחיפה