



## בריאות ונאמנעיק?

אין ספק ששוק המוצרים נטולי הרכיבים - Free From Food - מזון נטולי, צובר תאוצה בשנים האחרונות: נטול גלутן, נטול סוכר, נטול לקטוז, נטול בוטנים, נטול רכיבים מן החי. הגיע הזמן לשאול בכנות: האם יש אכן הצדקה להימנע ממזונות מסוימים? ומהי איכותם התזונתית של מוצרים אלו?

לפני התשובות, כמה נתונים אודות Free From Food : אחד מתוך ארבעה אנשים באנגליה נמנע ממזון זה או אחר, אחד מתוך עשרה אנשים בשוודיה נמנע מגלутן. ארה"ב, איטליה, קנדה וגרמניה הן בין השווקים הגדלים והמתפתחים בשוק המוצרים נטולי הגלутן. מדובר בענף המגלגל מאות מיליוני דולרים בשנה. באנגליה הוערך השוק ב-531 מיליון ל"ש בשנת 2016 עם צפי גידול ל-673 מיליון ל"ש ב-2020.

כאשר שומעים מספרים גבוהים כאלו ניתן להבין ולשער אי אלו דברים על השוק הרווחי, ועל העומדים מאחוריו, ואולי גם על האינטרסים הרבים שמניעים את גלגליו.

ובעצם, מדוע הצרכנים נמנעים ממזונות שונים?

על פי סקר שנערך בקרב צרכנים באירופה, 31% מהם נמנעים מטעמי בריאות - בעקבות הנחיית דיאטנית, רופא, אחות; 27% נמנעים בעקבות אימוץ אורח חיים מסוים - כמו תפריט נטול גלутן, תפריט טבעוני או צמחוני - נטול מוצרים מן החי; 23% נמנעים ממזונות הגורמים להם נפיחות בבטן - לרוב פחמימות ריקות ומזונות המכילים לקטוז; 14% אלרגיים לרכיב כזה או אחר; 5% ממניעים שונים.

מבין כל אלו, שוק המוצרים נטולי הגלутן הוא הגדול ביותר, עם מאות מוצרים חדשים המפותחים מדי שנה.

ה'י' טכנולוגית מזון ומוסמכת בתזונה, יועצת מדעית בתעשיית המזון, מסבירה:

גלутן הוא חלבון המצוי בדגנים שונים: חיטה, שיפון, שעורה וכוסמין. הוא מורכב משתי יחידות עיקריות של תתי-חלבונים הקרויים גליאדין וגלוטנין. הגלутן מעניק ללחם את נפחו ואת מרקמו. איכות הגלутן חשובה לתפיחת הלחם ולצורתו הסופית. הגלутן, יחד עם העמילן המצוי בקמח, יוצר רשת הלוכדת את בועות האוויר הנוצרות בשעת התפיחה, כך מתאפשר לבצק לתפוח בצורה יציבה ומתקבלת כיכר לחם בעלת מרקם אחיד ושלם.

האם הגלутן מסוכן? ולמי רצוי להימנע ממנו?

הגלутן מסוכן לחולי צליאק. שכיחות המחלה באוכלוסייה היא 1%-2% בארץ ובעולם. מחלת הצליאק היא מחלה אוטואימונית - הגוף תוקף את עצמו בזמן החשיפה לגלутן. במצב כזה תאי המערכת החיסונית תוקפים את תאי המעי וגורמים למגוון התבטאויות קליניות ופתולוגיות (כאבי בטן, נפיחויות, חסרים תזונתיים, חולשה ופגיעה בגדילה בקרב ילדים).

להבדיל מאוכלוסיית חולי הצליאק, בשנים האחרונות אופיינה קבוצה נוספת של אנשים, המהווה 8%-7% מהאוכלוסייה, הרגישים לגלутן חיטה בלבד. אנשים אלו חשים אי-נוחות במערכת העיכול כשהם אוכלים מוצרים מקמח חיטה. זה בא לידי ביטוי בכאבי בטן, נפיחויות, בעיות עיכול. לקבוצה זו של אנשים מומלץ לנסות לחמי מחמצת, לחמים מקמח שיפון ולחמים מקמח כוסמין.

לא מרגישה קושי מיוחד. בפרט שאני אופה בעצמי ולא חסרים לי מוצרים נטולי גלутן. אך אי אפשר לומר שהניסיון אינו קיים. לא מזמן, כשהייתי בבית החלמה עמדתי מול עוגת הגבינה המפורסמת שלהם, וממש רציתי להתפנק עם עוגה טובה כזו. כמובן עזבתי את העוגה, ידעתי שהיא אינה מתאימה לי, אך הקושי לא היה נמנע. כך עלול לקרות באירועים ובשמחות, עם כל ההבנה וההיערכות המוקדמת. בארון בביתנו יש תמיד מלאי של פריכיות - מוצר חובה לצליאקים, ותמיד יש אוכל מבושל ומזין. אחרי הכול הלחמניות שברכתן שהכול לא כל כך משביעות, ולרוב צריך לאכול שני סנדוויצ'ים בשביל לשבוע. הגלутן תורם לשבוע, והקמחים שאינם מחמשת מיני דגן אינם משביעים. קצת להכיר את פלאי הבריאה הטמונים בגרעין קטן של חיטה... משום כך, איני מוותרת על ארוחות מבושלות ומשביעות, המכילות כל מה שאינו מכיל גלутן: אורז או תפוחי אדמה, קינואה או כוסמת, או גם וגם.

צריך לשים לב לחסרים תזונתיים אצל חולי צליאק. אינני יודעת מה הקשר, אבל אחד הסימפטומים הנפוצים ביותר של צליאק הוא ברזל נמוך מאד בדם. כשמקפידים על דיאטה נכונה נטולת גלутן ולוקחים גם תוספי ברזל, מתאזנת רמת הברזל בגוף.

יש כאלו שנמנעים מגלутן למרות שאינם צליאקים. האם את ממליצה על דיאטה כזו לכולם?

ממש לא. אפילו טיפשי בעיניי, שמי שיכול לאכול גלутן יימנע ממנו לשווא. הם מפסידים אוכל מזין ומשביע, ולא בהכרח שיאכלו במקומו מזון בריא יותר, אולי להיפך. יש אומנם כאלו שאינם חולי צליאק, אבל הם רגישים לגלутן. הגלутן אינו מסוכן להם, אך מפריע להם בעיכול, ורק כשהם נמנעים מגלутן הם רואים שאכן, יותר טוב להם בלעדיו. למעשה רק לאחר חודש של התנסות כזו אפשר להחליט ולבדוק האם באמת הדיאטה נטולת הגלутן טובה או לא. בנוסף לכך, הרגישים לגלутן יכולים לבדוק אילו קמחים הם כן יכולים לאכול. ייתכן שהם יוכלו לעכל קמח כוסמין או קמח שיבולת שועל, שיש בהם פחות אחוזי גלутן מהחיטה. אלו קמחים שלצליאקים ממש יהיה אסור לאכול.

במאפייה אינני שמה דגש על אפייה בריאה נטולת סוכר, שומן ושמרים, אלא שהעוגות והלחמניות יצאו טעימות וטובות וקרובות בטעמן ללחמניות רגילות. גם כך המתנזרים מגלутן אינם יכולים לאכול הרבה מאכלים, אני רוצה שלפחות את האוכל שמותר להם יוכלו לאכול בשמחה ועם הרבה טעם טוב.

## בהיעדר ה'מאחד'

הקושי העיקרי באפייה ללא גלутן הוא, שאין מה שמדביק את הבצק. גם אם במהלך הלישה נוסיף מים והבצק ייראה דביק, לאחר האפייה המרקם יוצא פירורי ולא מוצלח. בניגוד להנחה הרווחת, חוסר הגלутן אינו משפיע על תפיחת הבצק, כי אם יש שמרים הבצק יתפח, אלא רק למרקם הגבשושי ולחוסר האיחוד בין רכיבי הבצק. גם הטעם של המוצרים ללא גלутן יוצא שונה, וניסיתי שיטות רבות עד למציאת ה"נוסחה" הטובה.

העיקרון של אפייה ללא גלутן מבוסס על שילוב קמחים מדויק ושימוש במשפר אפייה או בחומר "קסנטן גאם". המשפרים מבוססים בדרך כלל על חומרים מלאכותיים שהופכים את הבצק לאחיד יותר, במקום רשת הגלутן הדביקה. יש סוגי משפרי אפייה

• **העדר ה'מאחד'** • **העדר ה'מאחד'**

הביופסיה, לדוגמה, איננה בדיקה קלה, עוברים אותה בהרדמה; הרופא לוקח חלקיק קטן מהמע, ממתינים שלושה שבועות ואז אפשר לראות אם יש מצב דלקתי שמראה על צליאק, וזה הסבר חלקי ממש, כמובן. נוסף לכך, קשה מאוד לעבור לתזונה כזו בלי ידיעה מוחלטת אם חייבים או לא. אני חושדת כבר תקופה ארוכה שיש גם לבני צליאק, לקחנו אותו לבדיקות, אך בבדיקת הביופסיה לא ראו צליאק. מצד אחד שמחתי שהוא אינו צליאקי, ומצד שני הצטערתי שאין לנו תשובה ברורה בשבילו.

כבר שמעתי על מקרים שבהם הביופסיה לא נתנה תשובה חיובית, ורק בהמשך גילו את הצליאק. אני מכירה מישהי שעשו לבן שלה חמש ביופסיות, ורק בבדיקת הביופסיה השישית גילו את הצליאק! אך מעבר לתזונה נטולת גלутן איננו פשוט. צריך להיות החלטיים וברורים כדי להתגבר על הפיתויים מלאי הגלутן. במשך שבוע שלם התנזר הבן שלי לחלוטין מכל מאכל המכיל גלутן, והיה לו קשה מאוד. לאחר שבוע הייתה מסיבה בתלמוד תורה, וחילקו לילדים פיצה... הפיצה הזו "שברה" את הדיאטה סופית יחד עם כוח ההתאפקות שלו להתאפק. כל עוד לא חייבים להימנע מגלутן - אין מספיק כוח רצון ויכולת להתגבר עליו. אולי יחד עם הניסיון מקבלים את הכוחות, וכשהוא לא נקבע מלמעלה גם אין יכולת להתמודד מולו.

ואיך קיבלה הילדונת בת השלוש את ה"בשורה"?

אפשר לומר שהיא התלהבה להיות כמו אימא... זה מה ששידרתי לה. בבית החולים ראיתי מסביבנו אנשים שקיבלו הודעה דומה ונראו כאילו חרב עליהם עולמם. ברוך ד', אני לפחות ידעתי כמה מדובר ולא נבהלתי כל כך. הייתי עצובה בשבילה, אך ידעתי שאפשר להתמודד וזה לא סוף העולם. אני משתדלת לתת לה הרגשה טובה, להביא לה תחליפים טעימים בכל פעם שאחרים אוכלים לידה מאכל עם גלутן, אבל עדיין זו התמודדות. לא תמיד קל לה. היא אמרה לי פעם: מתי יבוא המשיח ואני אוכל לאכול גלутן?...

אפילו בייגלה בצורת מקלות יכול להרגיז אותה... הבייגלך ללא גלутן, משום מה, עשויים רק בצורת פרחים, ובת החמש שלי מעוניינת לגנון גם בצורה! היא לקחה מקל בייגלה ו"איממה" שהיא הולכת לאכול אותו. לא נבהלתי. אמרתי לה שהיא יודעת אילו כאבי בטן יהיו לה, אבל זו הבחירה שלה. היא כמובן לא אכלה... כן, היא יודעת מה קורה אם היא תאכל גלутן, באחד הימים היא אכלה כנראה דבר מה עם גלутן, ותקפו אותה כאבי בטן קשים כל כך שהיא צרחה מכאב. כבר שקלנו לפנות למיון, אך היא נרגעה לאחר כמה שעות, ברוך ד'. נראה לי שלאחר המעבר לדיאטה נטולת גלутן, כל פירור של גלутן הרבה יותר מקשה ומכאיב מאשר קודם.

לפני כמה ימים חברה הזמינה אותה לחגיגת יום הולדת קטנה. שאלתי את אימא שלה מה היא מתכננת להביא, וכמובן, התשובה הייתה עוגה וממתקים. הסברתי לה שאסור לבתי גלутן, והיא רצתה לוותר על העוגה. לבסוף הכנתי עוגה ללא גלутן בעצמי ושלחתי אותה לחברה, כדי שהאם תקשט, וכשבתי תבוא עם חברותיה, היא תוכל לשמוח ולהשתתף כמו כול...  
• **הפלא הטמון בגרעין חיטה קטן**

וההתמודדות שלך, כבוגרת, עד כמה משפיעה הצליאק ביומיום? ברוך ד', כבר התרגלתי מזמן לתזונה נטולת גלутן, ובדרך כלל

ב' דינה צ'צ'יק מירושלים, שפית קונדיטורית למאפים ללא גלутן, מספרת:

אחרי שנולד בני השני לא חשתי בטוב, ולא הצלחתי לחזור לתפקוד בשום אופן. לא יכולתי לעלות במדרגות מרוב חולשה, רזיתי בצורה קיצונית, ואפילו סבתי ע"ה נחרדה מצבע הפנים שלי, והיא זו שלבסוף גם שלחה אותי לבדיקות אצל הרופא. הרופא כלל לא חשב לשלוח אותי לבדיקות צליאק, אבל חשבתי על הכיוון היות שיש לי אחיין עם צליאק וכבר חששתי שאולי זה קשור גם אליי.

הבדיקות אישרו: יש לי צליאק. לא הייתי מופתעת, תמיד היו לי כאבי בטן וקשיי עיכול, אך הם לא הפריעו לי בתפקוד. כעת נודע כי הצליאק היה אשם בכול, ובזמן חולשה, הוא התפרץ והחמיר. הרופא הסביר שכל מי שיש לו צליאק נולד עם זה, אך לא תמיד הוא ירגיש אותו בעוצמה. יש כאלו שמגלים שיש להם צליאק רק בגיל מאוחר, אף שהמחלה הייתה עוד קודם. אני מכירה כמה אנשים שגילו אצלם צליאק באקראי, אפילו בלי שהרגישו את הסימפטומים!

עברתי לתזונה חסרת גלутן, ולאחר חודשיים החלו כוחותי חוזרים אליי. פתאום יכולתי לעלות במדרגות בלי להרגיש שאני מטפסת על הר... חשוב לדעת, כי התוצאות אינן מורגשות מיד, אלא לאחר חודש לפחות של דיאטה ללא גלутן. אצלי היו עוד הפתעות נעימות, כל מיני בעיות רפואיות קלות שהציקו לי נעלמו ואין - פטרייה עקשנית בציפורן, בעיה בקרקפת ונשירת שיער חלפו מעצמן, כאבי הבטן השגרתיים נעלמו גם הם, ואפילו התקפי כאב שהיו פוקדים אותי בעבר נעלמו כליל. כעת הבנתי שהם היו חלק מהסימפטומים של הצליאק.

התחלתי לאפות בבית מוצרים ללא גלутן, בסבלנות ובהתמדה התנסיתי והתאכזבתי במקביל, עד שמצאתי את המתכונים הטובים והמוצלחים לכל מאפה. לאחר כשנתיים התוצאות כבר היו טובות באמת, ובני משפחתי שטעמו מהמאפים טענו פה אחד ש"עוגות כאלו צריך למכור!" הם עודדו אותי מאוד, ופתחתי את המאפייה. בתחילה פרסמתי הרבה, ועם הזמן הגיעו עוד ועוד לקוחות, עד שברוך ד', יש לי כבר ציבור לקוחות קבוע שמתבסס על המוצרים שלי לתזונה היומית, ועוד לקוחות חדשים ששומעים על המאפייה מפה לאוזן.

עם שני תנורים, שני מיקסרים, ובעיקר - שתי עובדות נפלאות, אני אופה לחמים ולחמניות, עוגות ועוגיות לפי הביקוש.

## כל זמן שלא חייבים

לפני כשנתיים גילו גם אצל בתי צליאק. למעשה, חשדתי שיש לה צליאק כבר מגיל צעיר מאוד בגלל כאבי בטן, אולם את הבדיקות לא עושים לפני גיל שלוש, וחייכנו בקוצר רוח ליום הולדתה השלישי לבדיקה הרשמית.

אם נחשת שיש לה צליאק, מדוע לא הפסקת בעצמך להביא לה אוכל עם גלутן?

לא יכולתי לעבור ללא הוראה ברורה לתזונה נטולת גלутן, כי אז הבדיקות לא היו משקפות נכון את המצב, ולא היינו מגיעים לתשובה אמينة. צריך לאכול גלутן במשך תקופה על מנת שיוכלו לראות את השפעת הגלутן בבדיקות. חבל לעבור את כל מהלך הבדיקות, לקבל תשובות חלקיות או לא אמינות, ולבסוף להזדקק לעבור שוב.