

# מוצרי החלב משפיעים לטובה על מערכת השרירים והשלד, יש לבחון את השפעת תחליפים צמחיים על מערכות אלה

במחקרים שונים שבחנו את הקשר בין צריכת מוצרי חלב לבין בריאות השרירים והשלד, נמצא כי למוצרי חלב, בעיקר מוצרי חלב מותססים (כגון גבינות ויוגורט) יש השפעות מיטיבות על צמיחת העצם בגיל הצעיר, על השקעת המינרלים בעצם, על האטת תהליך אבדן מסת השרירי ועל הפחתת הסיכון לשברים. ממצאים אלה אינם יכולים להיות מוסברים על ידי רכיבי מזון בודדים במוצרי החלב, כגון סידן, חלבון או ויטמין D, ונראה כי המוצר השלם הוא האחראי להשפעות המועילות. מכיוון שמוצרי החלב נפוצים ונגישים, סביר ואף מעשי מבחינת בריאות הציבור להיעזר בהם למניעת שברים.

מדענים ורופאים חברו למושב מיוחד בכנס השנתי של האיגוד הבינלאומי לאוסטאופורוזיס (IOF) שנערך החודש, כדי לבחון את ההשלכות של צריכת מוצרי חלב על בריאות השלד והשרירים ועל תהליכי ההזדקנות, לנוכח הנזקים הבריאותיים והכלכליים שגורמת מחלת האוסטאופורוזיס. מחלה זו מתאפיינת בירידה בחוזק העצם כך שאינה מסוגלת לעמוד בעומס שגרתי, וכתוצאה מכך נגרמים שברים לאחר חבלה מינימלית, כגון נפילה מגובה עמידה, או ללא חבלה כלל.

באירופה לבדה לוקים באוסטאופורוזיס כ-22 מיליון נשים מעל גיל 50 וכ-5.5 מיליון גברים (7% מהאוכלוסייה). המחלה גורמת ליותר מ-3 מיליון שברים בכל שנה כולל 620,000 שברי ירך ולאובדן של מיליוני שנות חיים. בין 5% ל-20% מאוכלוסיית הקשישים לוקים בסרקופניה: אובדן מסת שרירים וירידה בכח השרירים, עם סיכון מוגבר לנפילות ולשברים. סרקופניה ואוסטאופורוזיס מהוות נטל כלכלי כבד ביותר על מערכת הבריאות, בנוסף לסבל האישי הנגרם כתוצאה מהן. הנתונים בישראל דומים, ביחס לגודל האוכלוסייה, מבחינת היקף המחלה ונזקה.

המלצות תזונתיות בעבר התבססו על רכיבים בודדים, עם המלצה לצריכתם בכמות שתספיק לצרכי הגוף. גישה זו מועילה למניעת חסרים ברכיבי המזון, אך יש לה מגבלות חמורות במניעת מחלות שבהן נמצאה חשיבות למזון השלם, מעבר לרכיביו הבודדים. דוגמה טובה לכך היא הגבינה: במרבית המחקרים האפידמיולוגיים נמצא כי צריכת גבינה, למרות תכולת השומן הרווי שלה, אינה מגבירה את

הסיכון למחלות לב וכלי דם אכילת המזון השלם, לעומת זאת מועילה יותר מסכום רכיביו. השפעת רכיב מזון בודד יכולה להשתנות במידה ניכרת בתלות במקור של הרכיב, בהרכב המזון ובמבנה הפיסי-כימי של המזון. כך למשל הזמינות של סידן לספיגה במערכת העיכול גבוהה בדרך כלל כאשר הוא מסופק ממוצרי חלב לעומת ירקות. עובדה זו מדגישה את הצורך לבחון את השפעות מוצרי החלב כמזון שלם.

מהדיונים בכנס עולה כי הנחיות תזונתיות צריכות להיות מבוססות על מזון שלם, ולא רק על רכיביו.

יתר על כן - בשנים האחרונות חלו שינויים בתזונה, כולל הכללת מוצרים ממקור צמחי, מתוך שיקולים של שמירת הסביבה. יש לבחון בקפדנות אם שינויים אלה אינם עלולים להזיק להשגת מסת העצם המירבית ולהתפתחות השרירים בשנות הצמיחה, ולהגביר בסופו של דבר את הסיכון לשברים, השמנה וסוכרת. מתוך הכרת החשיבות של מוצרי החלב לבריאות מערכת השלד והשרירים המליץ צוות המומחים על גישה הוליסטית של בחינת השפעתם של מזונות שלמים ולא רכיבי מזון בודדים במחקרי תצפית ובמחקרים התערבותיים, ולבסס הנחיות תזונתיות על מזון ולא על רכיביו.

לדברי **פרופ' צופיה איש שלום**, מומחית לרפואה פנימית ואנדוקרינולוגיה: "הטיפול התזונתי עובר מהפך בשנים האחרונות, קיימת התרחקות ממתן לא מבוקר של תוספי תזונה ועידוד השימוש במזון, כמקור לרכיבי תזונה חיוניים, בעקבות מחקרים שמעידים על כך שהתועלת ממזון עולה על שימוש בתוספים. הדבר מצריך מהפך תפיסתי בקרב המטופלים והמטפלים כאחד. למשל מתן תוסף סידן מוצדק רק כאשר לא מגיעים לצריכה היומית המומלצת ממזון וקיים יתרון לצרוך סידן ממזון, כפי שהוצג בכנס IOF."

מוסיף **פרופ' יוסף פולדש**, חפא בכיר במרכז לאוסטאופורוזיס של ביי"ח הדסה, ירושלים, מנהל המכון לאוסטאופורוזיס של ביי"ח משגב לדרך, ירושלים: "התפוצה הגוברת של מוצרים על בסיס צימחי המשווקים כתחליפי חלב, כדוגמת "חלב סויה" אינם משווקים בצורתם הטבעית, אלא מועשרים ברכיבים תזונתיים שונים, כגון סידן, זרחן וחלבונים, במטרה לדמות את ההרכב התזונתי שלהם לזה של החלב. המומחים מציינים שהמחקרים המבוקרים שפורסמו עד היום, הצביעו על תועלת גדולה יותר על בריאות העצם של מוצרי חלב, בעיקר תוססים (כגון יוגורט), בהשוואה לתחליפים צמחיים. הם מדגישים שאחת הסיבות לכך היא שלא ניתן להסיק על תכונות תזונתיות של מוצר מזון רק על בסיס הרכיבים השונים שלו, אלא יש גם חשיבות למכלול ("food matrix"). הסיבה לכך היא שבמזון טבעי, כמו החלב, יש אינטראקציות רבות בין הרכיבים השונים, שלא בהכרח מוכרות לנו, ואשר חוברים להשגת



ההשפעה המיטבית של המזון הטבעי. זו אחת הסיבות, שבאיחוד האירופי אסור לקרוא "חלב" למוצרי מזון על בסיס צמחי (למעט "חלב קוקוס").

המומחים מסיימים בקריאה כללית להעדיף הנחיות תזונתיות המבוססות על מזונות ולא על רכיביהם.