



חסרים תזונתיים במזרח התיכון - הטיפול בהם ומניעתם

האקדמיות הלאומיות למדעים במזרח התיכון - הישראלית, הירדנית, הפלסטינית והמצרית - והאקדמיה האמריקנית משתפות פעולה

מאת **זיה שטל**



שיתוף פעולה של האקדמיות הלאומיות למדעים - הישראלית, הירדנית, הפלסטינית והאמריקנית - החל במפגש שהתקיים במאי השנה בירדן. באי המפגש, חברי האקדמיות ומומחים שונים בתחומי התזונה ובריאות הציבור, דנו בנושא החסרים התזונתיים ביסודות קורט (Micronutrients) במזרח התיכון ובביצוע תכניות אזוריות לטיפול בחסרים אלה ולמניעתם. ההמלצות שנקבעו במפגש מבוססות על עיקרי דוח שהוכן במפגש קודם שהתקיים במאי 2005 בחסות האקדמיות הלאומיות באזור.

ובויטמין A בקנה מידה אזורי, הנובע מסיבות גאוגרפיות ומדיניות. כל אלה מאשרים את העובדה שחסרים ביסודות קורט, על סוגיהם השונים, נפוצים באזורנו, בעיקר בקרב נשים בהיריון ומיניקות ובקרב תינוקות וילדים. ארגון הבריאות העולמי (אב"ע - WHO), יוניסף (UNICEF), הבנק העולמי וארגונים אחרים דיווחו על טיב החסרים ועל אופן מניעתם והטיפול בהם. עם אמצעי הלחימה החשובים למניעת חסרים תזונתיים ביסודות קורט נמנים חינוך האימהות, מדיניות של העשרת מזונות ברכיבי קורט ומתן תוספי תזונה כוויטמינים ומינרלים החיוניים לקבוצות בסיכון. בשנת 2006 פרסם ארגון הבריאות העולמי הנחיות מקיפות בנושא העשרת מזונות ברכיבי קורט חסרים. ההנחיות עדיין אינן מיושמות במלואן באזור, אולם ניכרת ראשיתה של פעילות בעניין בכל שלוש המדינות.

יסודות קורט הם ויטמינים ומינרלים כגון ויטמין B12, חומצה פולית ואף ברזל (מבחינה תזונתית הוא נמנה עם יסודות הקורט), המצויים באופן רגיל בדברי מזון בכמויות מזעריות, ולמרות זאת חסרונם יכול להשפיע, באופן לא יחסי, השפעה שלילית על הבריאות, בייחוד בקרב תינוקות וילדים, נשים בגיל הפריורן וקשישים. מחסור באחד או יותר מיסודות אלה עלול להביא לפגיעה בעצב השדרה ולמומים מולדים (Neural Tube Defects), לפגיעה בגדילה, לרככת ועוד. חסר בברזל למשל עלול לגרום לאנמיה ואף להשפיע לרעה על הצמיחה, על היכולת המנטלית ועל הפעילות הגופנית.

בישראל תהליך העשרת המזונות מתעכב בשל בעיות שונות ובשל התנגדות בקרב כמה גורמים ובהם התעשיינים, אך יש המעשירים ביסודות קורט חיוניים מזונות כמו לחם ודגני בוקר מיזמתם שלהם. בישראל נדרש שינוי בתחיקה ובתקני המזון באישור הכנסת. לשינויים אלה תהיה השפעה גם על האזור הפלסטיני, שכן מזונות מישראל (כמו לחם ומוצרי מאפה לא מועשרים) נצרכים גם ברשות הפלסטינית.

סקרים אחדים שנערכו על ידי רשויות שונות ועל ידי חוקרים ומדענים בישראל, בירדן וברשות הפלסטינית בעשור האחרון, מתעדים את שכיחות החסרים ביסודות קורט ומדגישים את חשיבות הנושא ואת השפעת החסרים על תינוקות וילדים באזור. מלבד סקרים אלה קיימים מחקרים רבים בעולם המציגים באופן ברור את ההיארעות (השכיחות לשנה) של חסר בברזל, ביד

בסדנה השנייה, שהתקיימה במאי 2005, דווח כי בשל האירועים הפוליטיים באזור לא נעשתה פעילות בנושא. בפגישות האחרונות של האקדמיות הלאומיות, שהתקיימו במאי וביוני 2008, הודגש נושא ביצוע הפעילות, הורחבו עיקרי הדוח הראשוני והודגשו המלצות, לרבות הצורך בהעברת המידע לציבור ובהקמת ועד אזורי משותף בחסות האקדמיות לפעולה בנושא.

ראשי האקדמיות הלאומיות שנכחו במפגש האזורי במאי 2008 בירדן אישרו המלצות אלה ויצאו בהצהרה משותפת האומרת: **"בהכירנו בחומרת ההשפעות של חסרים אלה בחלקים שונים של האזור, ולמרות התקדמות משמעותית שנעשתה בחלק מהמדינות, אנו קוראים לאקדמיות המעורבות להביא לתשומת הלב של ממשלותיהן את קיומן של בעיות אלה ואת החשיבות בפתירתן, למשל, באמצעות יישום ההנחיות התואמות את המלצות ארגוני הבריאות העולמיים בנושא. כל יישות נדרשת להקים מערכות ליישום, בקרה ומדידת ההשפעה בחסרים תזונתיים אלה."**

בעקבות זאת הוקם ועד מייעץ בנושא שמתפקידו יהיה לקבוע את תחומי ההתייחסות ואת הפעילות של הוועד האזורי. ביולי 2008 התקיים מפגש של הוועד, ובשל בעיות לוגיסטיות נוהל המפגש בשתי תת-פגישות: הראשונה בירושלים והשנייה, בהשתתפות אך חלק מהשותפים, בעמן שבירדן.

המלצותיו של ועד הפעולה האזורי והאמריקני של האקדמיות הלאומיות למדעים בנושא תזונה ומחסורים תזונתיים נוסחו בתום המפגש ביולי 2008.

ואלה הנושאים לפעילות משותפת:

1. ניטור התקדמות הפעילות האזורית לטיפול בחסרים תזונתיים ולמניעתם. הכנת תכניות לביצוע הניטור שיתחשבו במשבר המזון העולמי ובהשפעתו על חסרים תזונתיים באזור
2. סקירת כלי הניטור השונים המשמשים לאיתור חסרים תזונתיים, ביצוע הערכות מצב תזונתי באזור וגיבוש המלצות לשימוש בכלי אזורי אחיד
3. בדיקת ההלימה של עקומות הגדילה החדשות של אב"ע לאזור המזרח התיכון והכנת המלצות לשימוש בהן

לרשות הפלסטינית תכנית להעשרת קמח חיטה המבוצעת משנת 2007, וכיום כמעט כל מוצרי הקמח המיובאים אליה מועשרים ביסודות קורט חיוניים. בישראל וברשות הפלסטינית ניתנים בקביעות תוספים של ברזל וויטמינים חיוניים לתינוקות ולפעוטות כבר שנים רבות, אך עדיין לא נבדק עד כמה האוכלוסייה משתפת פעולה ואכן צורכת אותם. גם המלח השולחני המועשר בIOD מיובא לרשות הפלסטינית מישראל, ובשוקי ישראל נמכר באופן חלקי, בהחלטת היצרן. בישראל חלב רזה (בן 1% שומן) משוחזר בוויטמין A + D, אך חלב רגיל, בן 3% שומן, אינו מועשר בהם. רק חלק ממשקאות החלב מועשרים, על פי יזמת היצרן. בירדן החלו בשנת 2002 בתהליך העשרה יזומה של מזון, אך עדיין ללא תהליך ניטור של התוצאות.

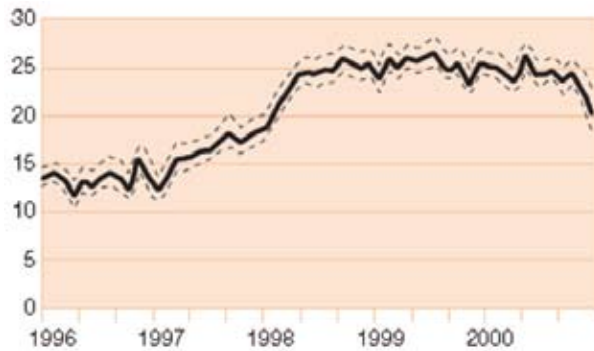


בחסות התאחדות האקדמיות התקיימו בעבר שתי סדנאות אשר התייחסו לבעיה זו באזור: בשנת 2000 התקיימה סדנה ברמאלה. מסקנות הסדנה כללו בין היתר המלצה להקמת גוף אזורי שמתפקידו יהיה להמליץ המלצות אזוריות למניעת חסרים תזונתיים ולקיום ניטור של המצב.

המשך הפעילות המומלצת. מפגש רחב כזה יעודד חוקרים רבים יותר לבצע מדידות וסקרים בשיתוף פעולה ובהסכמה אזורית. אפשר שהמפגש יגרום גם לבעלי עניין מתחום תעשיית המזון ולאנשים מהציבור הרחב להיות מעורבים ולהשתתף בדיון. כמו כן הומלץ למנות יושב ראש, חברי ועד ולהקים ועד פועל לגיוס כספים ועוד.

מפגש העבודה האזורי הממשיך בנושא הדרכים לטיפול בחסרים תזונתיים באזור ולמניעתם יתקיים בסימן ההתקדמות בתהליך ובביצוע ההמלצות למניעה שהוצעו במפגשים הקודמים.

השפעתה של העשרת הקמח בחומצה פולית על רמותיה בדם בקרב נשים קנדיות מבוגרות



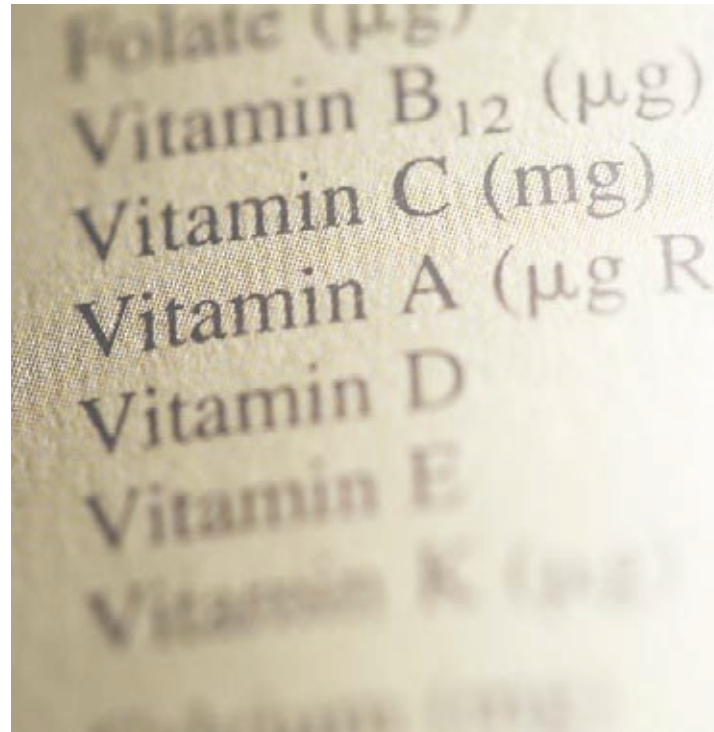
חתך של רמות החומצה הפולית בדם בקרב 15,644 נשים קנדיות בנות 65 ומעלה מאז הוחל בהעשרת הקמח באמצע שנת 1997. המידע המוצג הוא ממוצע הערכים (קו מלא) ברמות סמך של 95% (קווים מקווקווים).

מתוך:

Ray JG et al., "Persistence of vitamin B12 insufficiency among elderly women after folic acid food fortification. Clinical Biochemistry", 36 (2003), 387-391.

הכותבת היא דוקטור למדעי הבריאות ודיאטנית קלינית, מנהלת המחלקה לתזונה (מי"מ) בשירותי בריאות הציבור, במשרד הבריאות. היא חברה לצד פרופ' טד טולציינסקי, בהמלצת פרופ' יהודית בירק, מטעם האקדמיה בוועד האזורי לנושא חסרים תזונתיים של האקדמיות האזוריות והאמריקנית.

המאמר הוא על דעתה של הכותבת ואינו מייצג בהכרח את עמדת משרד הבריאות.



4. סריקה וניטור של הצרכים ושל ההתפתחויות בתחום מדעי המזון והתזונה עתה ובעתיד, למשל סקירה של ערכי הייחוס התזונתיים המומלצים בארצות הברית ואימוצם או התאמתם לאזורנו

5. סיפוק הצורך במתן תוספי תזונה לנשים הרות, למיניקות, לתינוקות ולילדים באזורנו בדומה לתכנית האמריקנית (Women, Infants, and Children) WIC התכנית (Supplemental Nutrition Program). מספקת מזון בריא, הדרכה בתזונה נכונה והפניה לשירותי בריאות לנשים הרות, למיניקות, לתינוקות ולילדים עד גיל חמש הסובלים מאי-ביטחון תזונתי ומעוני

6. פיתוח המלצות וקווים מנחים לארוחות בית הספר ומערכות החינוך באזור

7. זיהוי בעיות תזונתיות ייחודיות לאזור, מתן המלצות לטיפול בהן, למשל תכניות בנוגע לבעיית החסר בוויטמין A ובברזל

על פי ההמלצות יש צורך במפגש עבודה אזורי שיהיה פתוח לקהל המקצועי המקומי, שלאחריו יקבע הוועד האזורי את