

שמירה על הכבד ע"י תזונה נכונה

חשוב
לדעת!



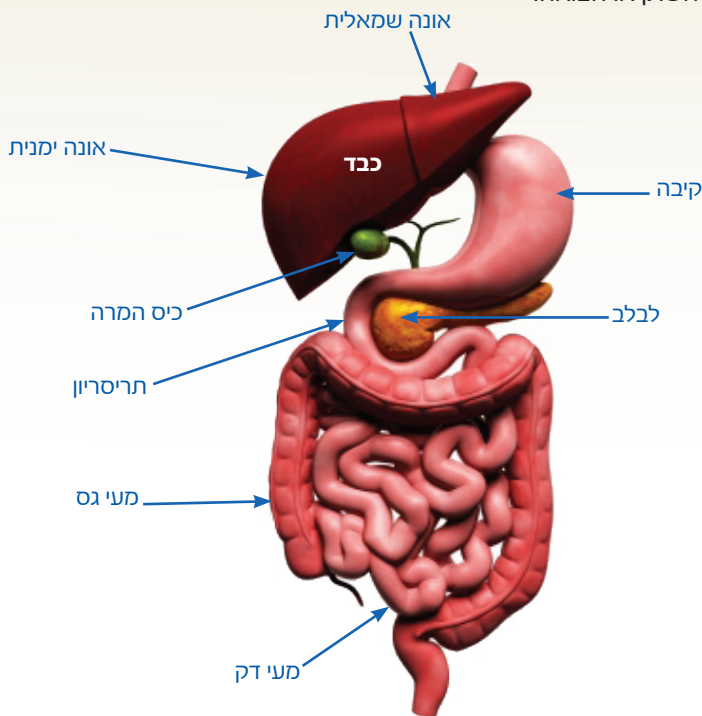
אונקולוגיה
לניאדו
מרכז רפואי צאנז

מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש רות וברוך רפפורט הטכניון חיפה

הכבד

הכבד ממוקם בחלק העליון של הבטן ונמשך לכל רוחב הבטן העליונה. סביבו ישנה מעטפת סיבית והוא מחולק למקטעים הנקראים אונות. הצלעות התחתונות מקיפות את הכבד על מנת להגן עליו מפני פגיעה אפשרית.

לכבד תפקידים רבים, ביניהם ייצור חלבונים הנישאים במחזור הדם. חלק מחלבונים אלה מסייעים בתהליכי קרישת הדם ומונעים דימום יתר, אחרים חיוניים לשמירה על מאזן הנוזלים בגוף. הכבד אחראי גם על השמדת חומרים המזיקים לגוף (כגון אלכוהול, שאריות של תרופות שאנו נוטלים ועוד) ועל סילוק חומרי פסולת מהגוף. תהליכים אלו מתבצעים על ידי פירוק חומרים שאינם נחוצים לגוף והפרשתם באמצעות השתן או הצואה.



הכבד מפרק מזון המכיל פחמימות (סוכרים) ושומנים, פירוק המאפשר לגוף להפיק מחומרים אלו אנרגיה. חומרים כגון: גלוקוז וויטמינים נשמרים בכבד לשעת הצורך. כמו כן, הכבד מייצר את מיצי המרה, המפרקים את השומנים מתוך המזון ומכינים אותם לספיגה במעי. הכבד מחובר למעי הדק (תריסריון) באמצעות צינורית הנקראת צינור המרה המשותף (כולדוכוס). צינורית זו מובילה את מיצי המרה מהכבד אל המעי הדק. לכבד ישנה יכולת מרשימה לתיקון עצמי והוא מסוגל לתפקד כרגיל גם כאשר רובו אינו תקין או פגום.

סרטן שניוני בכבד

סרטן שניוני בכבד הוא מצב בו סרטן ראשוני, שהחל במקום אחר בגוף, התפשט אל הכבד. לרוב, סרטן שניוני בכבד התפתח מסרטן ראשוני במעי, בלב, בקיבה, בריאה או בשד.

הגורם לסרטן שניוני בכבד הוא סרטן ראשוני במקום אחר בגוף. במקרה בו ניתקים תאים מהגידול הראשוני ונישאים אל מחזור הדם ישנה סבירות גבוהה כי הם יגיעו אל הכבד, היות וכל הדם בגוף עובר דרך הכבד. לעיתים, לא ניתן לאבחן את הסרטן הראשוני שהוביל לסרטן שניוני בכבד על אף בדיקות רפואיות מקיפות. ייתכן כי הגידול הראשוני כה קטן עד כי הוא אינו גורם לתסמינים ואינו ניתן לזיהוי בבדיקות הרפואיות. מצב זה מכונה סרטן גרורתי ממקור ראשוני בלתי ידוע.

תזונה ובריאות הכבד

לכבד תפקיד ראשי בחילוף החומרים בגוף ויכול להפריש באופן עצמאי שומנים מחוץ לגוף. יש חשיבות גבוהה לשמירה על דיאטה נכונה ושתיית מיצים טבעיים לשימור תפקוד הכבד.

- ▼ כבד בריא שומר על זרימת דם נקיה, שומר את המערכת החיסונית מאגירת רעלים, ושומר על מערכת העיכול בתיפקוד תקין ושליטה במשקל הגוף.
- ▼ תפקוד לקוי של הכבד (אפילו ליקוי קל) יכול לגרום לבעיות בריאות שונות. ובעזרת דיאטת ניקוי הכבד, בעיות בריאותיות יצומצמו משמעותית.
- ▼ דיאטה לניקוי רעלי כבד מאפשרת להוריד במשקל ולהרגיש יותר אנרגטיים.
- ▼ דיאטת מיצים טריים שומרים על חיוניות הגוף.
- ▼ הדיאטה חשובה מאוד לאנשים המרגישים עייפות כרונית ועצבניים ושמקור הבעיות אינו ידוע.

מספר דברים הכרחיים לשיפור תיפקוד הכבד

הקשב לגופך

- ▼ אל תאכלו אם אינכם רעבים. אם יש לכם צורך להכניס משהו לפה, שתו מיץ פירות או ירקות חי וטרי, חתיכת פרי או ירק טרי או כוס מים.
- אנשים האוכלים ארוחות בשעות קבועות כל יום, יאכלו גם כאשר אינם רעבים כלל. במצב שאנו אוכלים כאשר לא רעבים כלל, הכבד עובד קשה ומופעל עליו עומס יתר.
- ▼ מומלץ לאכול במנות קטנות ומחולקות (6-8 ארוחות ביום).
- ▼ אל תרעיבו עצמכם עד כאב כיוון שזה עשוי לגרום לאולקוס או להיפוגליקמיה (ירידת סוכר מסוכנת בדם).
- ▼ לטובת הכבד, עדיף להפסיק לאכול כאשר מפסיקים לחוש ברעב.

הרבו בשתיית מים

- ▼ שתו בין 8-12 כוסות מים ביום שעברו דרך פילטר.
- ▼ הגוף זקוק לכמויות קטנות של מים לעיתים תכופות על מנת שהתאים בגוף יקבלו נוזלים ולא יתייבשו.
- ▼ שתיה מרובה תוריד את הסיכוי למחלת ניוון שרירים ואלצהיימר.
- ▼ על מנת להקל על עצמנו בשתיית מים בכמות כזאת יש לשתות כל חצי שעה מעט מים לאורך כל היום ולהמנע משתיית מים במהלך הארוחה עצמה.
- ▼ יש להמנע משתיה לקראת שינה כדי להפחית ריצות לשרותים במהלך הלילה.
- ▼ שתיה במהלך הארוחה גורמת לבליעה של כמויות גדולות של מזון מבלי שהתפרק בפה, ומעמיס על תהליך העיכול.



המנעו מסוכר

- יש להוריד את צריכת הסוכר. כמות גדולה של סוכר תתורגם לשומנים כגון: כולסטרול וטריגליצריד. השומנים מצטברים בתאים בגוף וגורמים להתנוונות של איברים, כגון: כבד, לב, כליות, ומפרקים או מועברים לאחסון לחלקים שומניים בגוף, כגון: ירכיים, בטן, וישבן.
- ערכים גבוהים של טריגליצריד (בבדיקת דם) מצביע על רמת סיכון גבוהה למחלות לב.
- יש להמנע מממתקים מלאכותיים שמופיעים במזונות של חולי סכרת, ובמשקאות דיאטטים, כגון: דיאט קולה. ממתקים מלאכותיים הינם רעל לכבד ומובילים לירידה מסוכנת בסוכר בדם ולעייפות.
- ניתן להשתמש בדבש לא מעובד. דבש כזה הינו תחליף טבעי לאנטיביוטיקה ולכן עוצר את גדילתם של גורמים לא רצויים בגוף.
- ניתן להשתמש בממתקים טבעיים כגון סטיוויה, אגבה ופירות יבשים.
- סוכר מעובד וקמח לבן גורמים לכבד לעבוד הרבה יותר קשה ולכן לעיתים גורמים לגדילת בקטריות ופטירות בגוף.
- שוקולד מריר איכותי, מעל 70% קקאו עוזר במניעת מחלות לב וסרטן.
- ניתן ליצור קינוחים טובים משוקולד מריר 70%, דבש, פירות יבשים וחלבה (ממותקת בדבש ולא בסוכר).
- המנעות מסוכר לתקופה ממושכת עוזרת להפסיק את הרצון למתוקים בצורה אובססיבית.

ספירת קלוריות

- תוכנית תזונתית לניקוי הכבד ושיפור תיפקודו בנויה מכמות הקלוריות הרצויה. מטרת התוכנית להביא להורדה במשקל ולניקוי הכבד. ניקוי הכבד מחיה איברים בגוף ומשפר את חילוף החומרים בגוף.

במהלך דיאטה לניקוי הכבד, המנעו מבדיקת המשקל בטווחי זמן קצרים ומספירת קלוריות בצורה אובססיבית. המשקל ירד עם שיפור תיפקוד הכבד במהלך הדיאטה.

המנעו ממזון שכנראה אתם אלרגים אליו

- מזון שגורם לך הרגשה רעה או תגובות שונות ואי נוחות.
- אם הינך סובל ממערכת עיכול חלשה או מרגיש נפיחות וכבדות לאחר ארוחה, יש לזכור להתחיל כל ארוחה עם מזון חי, למשל: לפני ארוחת בוקר - מיץ, שייק או פירות טריים, ולפני ארוחות צהריים וערב - סלט חי וטרי. מזונות טריים מכילים איזים המשפר את העיכול.
- לעסו את המזון היטב כיוון שהעיכול מתחיל בזמן שהרוק מתערבב עם האוכל בפה.
- ככל שמתבגרים בגיל, יצור החומצות שבבטן נפגמות ביעילותן לפירוק חלבונים, ניתן להתגבר על כך בשתיית כוס קטנה של מים מעורבת עם כפית אחת של וויניגר סיידר במהלך כל ארוחה.
- מזונות שלרוב גורמות לתסמונת המעי הרגיז הם חיטה ומוצרי חלב.
- חיטה ומוצרי חלב מכילים חלבון אקטיבי, גלוטן ולקטוז, ולכן הרבה אנשים מרגישים פחות נפוחים כאשר נמנעים ממזונות אלו.
- מומלץ לא לשתות הרבה קפה כיוון שהוא מכיל עודף רעלים לכבד. עדיף להמנע לגמרי מקפה ולעבור לתה ירוק.

שמירה על היגיינה של המעיים

- ▼ מעיים נקיים וללא רעלים עוזרים לכבד לנקות ולסנן את הגוף מרעלים ולהשמיד בקטריות ווירוסים הנמצאים בגוף.
- ▼ יש להקפיד על מזון טרי ולהמנע ממזון מוכן על מנת לצמצם סיכון של פלישת גורמי דלקות ובקטריות מסוכנות, כגון: סלמונלה, אי קולי, שיגלה ועוד גופים לא רצויים מלהכנס לזרימת הדם. לרב בקטריות מתרבות במזון מבושל ומאוחסן, בעיקר בבשר.
- ▼ לעולם אין לחמם מזון יותר מפעם אחת. יש להמנע מצריכת מזון מהיר, במיוחד בשר שככל הנראה אינו טרי.
- ▼ יש להקפיד לשטוף ידיים לפני אכילה.
- ▼ המנעו מפירות וירקות מקולפים המאוחסנים לזמן ממושך (יותר מ-8 שעות) מחשש לדלקת קיבה ומעיים (גסטרואנטריטיס).
- ▼ נמצא כי הרבה מאד מוצרים בקופסאות שימורים הנמכרים בסופרים מכילים רעלים הנמצאים במצב של תרדמת וברגע שהמזון פוגש את המעיים, החומרים המשמרים נעלמים והרעלים עשויים להתרבות במעיים. יתכנו הרעלות קיבה חמורות כתוצאה מצריכת נקניק, בשרים מעושנים, בייקון ופיצה.

סטרוס ולחץ

אין לאכול בזמן לחץ או כשעצבניים מכיון שזרימת הדם מוסטת מהמעיים והכבד לאזורים אחרים בגוף. אכילה בזמן כזה גורמת לנפיחות בבטן ועיכול לקוי.

אוכל אורגני

- ▼ מומלץ על אכילת אוכל אורגני, לדוגמא: בשר אורגני, עוף אורגני.
- ▼ יש לקנות אך ורק ביצים ועופות אורגנים שאינם מכילים אנטיביוטיקה, קוטלי מזיקים, הורמונים ושומן רווי.

▼ קנו מוצרים המכילים מרכיבים טיבעיים והמנעו ממוצרים המכילים מרכיבים מלאכותיים כגון: חומרים משמרים, צבעי מאכל מלאכותיים, טעמים מלאכותיים, וממתקים מלאכותיים.

חלבונים ממקורות שונים

- ▼ דיאטה לניקוי הכבד מכילה חלבון מביצים, עוף (אורגני) ודגים, אך גם ובעיקר מקטניות, זרעים, אגוזים ודגנים. מומלץ לשלב מרכיבים רבים בארוחה אחת.
- ▼ אם הינך סובל מתסמונת המעי הרגיז או אלרגיות במעיים, מוצרי אורז (חום מלא) מהווים אלטרנטיבה טובה יותר ממוצרי חיטה.



קטניות

▼ קטניות כגון עדשים, חומס, שעועית מספקים כמות מספקת של חלבונים, חומצות שומן חיוניות, סיבים תזונתיים, הורמונים מהצומח, סידן, ברזל, מגנזיום וויטמין B.

▼ הכנת הקטניות:

- בחרו קטניות אכותיות, כאלה שהצבע דעך, זירקו.
- שיטפו טוב במסננת והשרו 12-24 שעות (כמות המים: 1 כוס שעועית ל-4 כוסות מים)
- בתוך סיר עמוק יש למלא מים כמה ס"מ מעל הקטניות ולהביא לרתיחה. לנקות לכלוך וקרומים הצפים על פני הנוזלים ולהנמיך לאש בינונית. חלק מסוגי הקטניות, כגון: שעועית וסויה, עדיף לבשל בסיר לחץ.
- בשלו עד אשר השעועית נשברת בקלות בעזרת סכין חדה.

▼ שימוש בשעועית מקופסה אפשרי במידה ואין זמן להכנת השעועית. יש לבחור קופסאות שעועית שאינם מכילות סוכר וכימיקלים אחרים, כגון: טעמים וצבעים מלכותיים.

▼ ניתן להנביט קטניות על מנת להשתמש בהם בסלטים. הנבטה של הקטניות מגדילה את הערכים התזונתיים, כמו: וויטמין C, חומצות אמינו, וחומצות שומן ובכך מגבירה את ניקוי הכבד. ניתן לרכוש נבטים בסופר, אך יש לוודא שהם טריים וללא עובש.

▼ זרעים הם מקור מצויין לחומצות שומן, הורמונים וסיבים תזונתיים. מומלץ מאד לצרוך זרעי פשתן, סומסום וזרעי דלעת. צורת הצריכה הטובה ביותר של הזרעים היא לטחון אותם לאבקה במטחנת תבלינים או קפה על מנת שלא יהיו קשים לעיכול (במיוחד זרעי פשתן).

▼ **תערובת מצויינת של זרעים שתגביר את כמות החלבון וחומצות השומן הם**

זרעי פשתן, גרעיני חמניה ושקדים טחונים לאבקה. ניתן לפזר על פירות טריים או דגני בוקר ולאכול. שימוש קבוע באבקה זו תמנע מכם עצירויות באופן קבוע. אבקה זו נקראת גם כן "מזון מוח" מכיוון שעוזרת בשיפור הזיכרון. זוהי אופציה ללא גלוטן המוסיפה סיבים תזונתיים וטוב גם לסובלים מתסמונת המעי הרגיז או עצירויות.

▼ **אגוזים ושקדים יש לאכול טריים וחיים. אם קולפו מקליפתם וחוממו זמן רב לפני**

הצריכה הם אינם מזינים כפי שהיו לפני התהליך.

את האגוזים יש לקנות באריזות אטומות עם תאריך תוקף צריכתם.

לסובלים מבעיות עיכול יש להמנע מאכילת קטניות, דגנים ואגוזים יחד.



**הצוות האונקולוגי עומד לרשותך
לייעוצים טלפונים במקרים דחופים
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהלת המכון האונקולוגי:
ד"ר מריק יעל**

אחות אחראית:

חנוכה זיוה נייד: 052-3433188
טלפון בבית (במקרים דחופים): 04-6214064

לדוברי רוסית:

אחות אונקולוגית רייזמן אידה נייד: 057-7516272

עובדת סוציאלית:

צדוק מעיין נייד: 052-5287246

יחידה אונקולוגית לניאדו:

טל: 09-8604716, פקס: 09-8609252
שעות פעילות בימים א', ב', ג', ה'. בשעות: 8:00-16:00

בברכת החלמה מהירה!

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו

נכתב על ידי גבי זיוה חנוכה, אחות אחראית במכון האונקולוגי, בי"ח לניאדו



מסוגני לבית הספר לרפואה ע"ש רות ובוחר רפפורט ▼ הטכניון חיפה

09-860-92-58 | 09-860-47-16 | oncolog@laniado.org.il

רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | www.laniado.org.il