



# תזונה מבוססת מדע מדריך למתמודדות עם סרטן השד



## הקדמה

מרבית האנשים שאובחנו בסרטן מוכנים לעשות הרבה כדי לשפר או לשמר את בריאותם. יש אנשים שיחפשו מידע אצל מומחים, ישוחחו עם חברים ומשפחה או יחפשו פתרונות באינטרנט. הם ירצו למצוא דרכים להפחית את הסיכון להישנות המחלה ולהבין אילו הרגלים כדאי להם לאמץ כדי לשפר את מצבם.

נכון להיום, המחקר סביב נושאים אלה הוא עדיין בשלבים ראשונים, ומעטים המקומות שבהם ניתן למצוא המלצות מבוססות מדע. **כדי להפריד דעות מעובדות, יש מספר דברים שכדאי לזכור:**

### אל תסמכי על תשובות קלות מדי

המדע הוא תחום שמתקדם בשלבים, ולפעמים התהליך למציאת התשובות לשאלות הוא איטי. כשאת רואה מילים מבטיחות כמו "פריצת דרך, תרופת קסם, מזון מרפא" צריכה להידלק לך נורה אדומה. סימן אזהרה נוסף הוא סיפורים של אנשים שטוענים שהם מצאו "נוסחת קסם" שבאמצעותה ניתן לרפא את המחלה.

### פני למקור מידע אמין

בקשי לדבר עם הרופא המטפל או דיאטנית מוסכמת, עם העדפה לדיאטנית המתמחה בסרטן שד. לצוות הרפואי יש שנים של ניסיון, והם יוכלו לתת המלצות מהימנות על תזונה ואורח חיים בריא.

### זכרי:

גופך הוא מערכת מורכבת של חלקים רבים הפועלים יחדיו. מזון מכיל מאות ואולי אלפי גורמים כגון מרכיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. האסטרטגיה הטובה ביותר תהיה תמיד להתייחס לתזונה הכללית, ולא רק למזון או תוסף תזונה יחיד.

תזונה נכונה במהלך הטיפול בסרטן ואחריו עשויה לסייע לך להרגיש טוב יותר ולהישאר חזקה. **תזונה מבוססת מדע - מדריך למתמודדות עם סרטן השד** מכיל המלצות שיסייעו לך להשיג מספר מטרות לאחר אבחון סרטן השד:

- להבין כיצד, מתי ואיזה מזון מומלץ לצרוך.
- לבחור מזון בריא ומשקאות שמספקים ערכים תזונתיים, מזינים ומחדשים, המסייעים בתהליך הריפוי של הגוף.

המידע במדריך זה מושתת על מחקרים מדעיים שונים, ביניהם מחקר אירופאי לחקר הסרטן ותזונה (EPIC), אחד מהגדולים שנעשו עד היום, שעקב במשך כמעט 15 שנים אחר יותר מחצי מיליון משתתפים ב-10 מדינות באירופה. החוקרים בדקו נושאים שונים הקשורים לתזונה וסרטן.<sup>1-3</sup>

## "תזונה מבוססת מדע - מדריך למתמודדות עם סרטן השד"

מספק מידע מקיף על תזונה וסרטן שד, מתייחס לשאלות נפוצות על מזונות שונים ותוספי תזונה, וכולל המלצות לשיטות בישול והכנת מזון, ומתכונים קלים להכנה. כמו כן, המדריך מספק מידע על גורמים תזונתיים הקשורים בסיכון מוגבר ללקות בסרטן השד, והמלצות תזונתיות שעשויות לסייע במהלך הטיפול ואחריו.

המידע שכאן מבוסס על מחקרים, עם זאת, המדריך אינו מהווה המלצה או תחליף לייעוץ אישי של רופא או דיאטנית קלינית המתמחה בסרטן שד.



המדריך נכתב על ידי ד"ר ליאת אדרי, ד"ר לבולוגיה רפואית

תוכן ועריכה: הראלה הלוי

גרפיקה: דליה לוי

צילום: אפיק גבאי

תודות לכל אנשי רוש שעזרו בהפקת המדריך

### השמנה ושתייה מרובה של אלכוהול

במחקר שנמשך יותר ממאה שנה, נמצא שבניגוד לעבר נשים שותות משקאות אלכוהוליים בדומה לגברים ובכך מזיקות לבריאותן.<sup>4</sup> שתיית אלכוהול מעלה את רמת הסיכון לפתח סרטן שד.<sup>5</sup>

על-פי ארגון הבריאות העולמי (WHO), שתיית אלכוהול קשורה לא רק להגברת הסיכון לסרטן שד אלא גם ל-60 מצבים רפואיים נוספים, וכמעט בכל המצבים הללו יש קשר הדוק למינון - ככל ששותים יותר, כך עולה הסיכון לחלות. ארגון הבריאות העולמי לא קבע גבולות מסויימים לשתיית אלכוהול, אך טוען כי המצב האידיאלי לבריאות הוא לא לשתות בכלל.

במחקר נמצא גם שהשמנת יתר בנשים בשנות ה-30 לחייהן קשורה להתפתחות של סרטן שד בשלב מאוחר יותר. כאשר משלבים שתיית אלכוהול מרובה עם השמנה וצריכה נמוכה של סיבים תזונתיים (>18.5 גרם/ליום), עולה הסיכון לסרטן שד.<sup>3,5</sup>

**האם הרגלים מסויימים יכולים להפחית סיכון לסרטן שד? כדי להפחית את הסיכון לסרטן שד בנשים בגיל הביניים רצוי להימנע מהשמנת יתר בגיל צעיר, להוריד צריכת אלכוהול ולהגביר את צריכת הסיבים התזונתיים.**

### הקשר בין צריכת סוכר בגיל המעבר לסרטן שד

כל תא בגופינו מתחלק, מת ומתחלף בתא חדש. כדי שתא יוכל לגדול ולהתחלק הוא זקוק לסוכר. כאשר תהליך הבקרה על חלוקת התא משתבש, התא ממשיך לגדול ולהתחלק מבלי למות - זהו תא סרטני. הצטברות של תאים סרטניים יוצרת גידול. מכיוון שתאים סרטניים ממשיכים להתחלק ללא הרף, פעילותם מוגברת ולכן הם צורכים יותר סוכר מתאים בריאים.

**בדיקת PET CT, המיועדת לקבוע מיקום של גידול ולראות אם התפשט, עושה שימוש בסוכר מסומן לצורך המיפוי. מכיוון שתאים סרטניים צורכים יותר סוכר מתאים רגילים, הסוכר נקלט באזורים של סרטן או גרורות, ואלה נקלטים בבדיקה.**

**הידעת?**

בסביבות גיל 50-45 מתחיל גיל המעבר - תקופת המעבר שבסופה אישה מסיימת תקופת הפריזון שלה. לאט ובהדרגה הולכים ופוחתים הייצור וההפרשה של הורמוני המין הנשיים, אסטרוגן ופרוגסטרון, והביוץ הופך לבלתי סדיר עד שהמחזור החודשי נפסק. בתקופה זו עלולות להופיע תופעות גופניות של גיל המעבר כגון גלי חום, יובש בנרתיק, כאבי מפרקים, בריחת סידן, עמידות לאינסולין והשמנה, בעיקר השמנה בטנית. זאת לצד תופעות נפשיות כמו שינויים במצב הרוח, דיכאון, חוסר ריכוז ועוד. בתקופה זו השחלות ממשיכות לייצר ולהפריש בעיקר הורמוני מין גבריים טסטוסטרון ואנדרוסטנדיון. הורמונים אלה בנשים גורמים לאישה לשיעור יתר בעיקר בפנים ומבחינה נפשית לאומץ ולתעוזה שלא היו בה קודם.

מחקר EPIC חקר את הקשר בין תזונה עשירה בפחמימות בגיל המעבר לבין העלייה המשמעותית בשכיחות מקרי סרטן השד. כדי לדרג את השפעתן המיידית של הפחמימות על רמת הגלוקוז (סוג של סוכר) בדם, קיים מדד המכונה "אינדקס גליקמי". מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה מתפרק מהר במערכת העיכול ומעלה את רמת הסוכר בדם באופן חד. מזון עם אינדקס גליקמי נמוך מתפרק לאט במערכת העיכול ומעלה את רמת הסוכר בדם בצורה מתונה.

נמצא שצריכה קבועה של תזונה בעלת אינדקס גליקמי גבוה עלולה להעלות סיכון לסוגי סרטן שד מסויימים בנשים בגיל המנופאוזה.<sup>6</sup>

**האם סוכר משפיע על הסיכון לסרטן שד? קיים קשר בין צריכת יתר של סוכר לבין סרטן שד. מכיוון שתאי הסרטן צורכים גלוקוז יותר מתאים רגילים, הסוכר ככל הנראה משמש דשן להתפתחות הגידול.**





## מזונות המשפיעים על גידולים בסרטן שד

### האם תזונה ים תיכונית יכולה להשפיע על הסיכון לסרטן שד?

תזונה המבוססת ברובה על צמחים קשורה לסיכון מופחת לסרטן שד. לדוגמה, תזונה ים תיכונית מבוססת על פירות וירקות טריים, קטניות, דגנים מלאים, דגים, שמן זית, מעט מוצרי חלב, עם דגש על מזון טרי. תזונה זו, ללא אלכוהול, עשויה להפחית את הסיכון לסרטן השד.<sup>7</sup>

### האם מזהמים סביבתיים במזון עשויים לגרום לסרטן שד?

מזהמים סביבתיים, כגון זיהום אוויר, כימיקלים וחומרי הדברה, עשויים להימצא במזון מעובד ובמי השתייה. מזהמים אלה עלולים לפגוע בפעילות גנים מדכאי סרטן, השומרים עלינו מפני הסרטן, ולגרום בין היתר לסרטן השד.

## ספירולינה - מלכת האצות

ספירולינה היא מיקרו אצה קדמונית כחולה-ירוקה, ייחודית ומסולסלת. היא גדלה במים מתוקים, לכן אינה מכילה רכיבים המאפיינים אצות מים מלוחים - כמו למשל יוד. היא מתאימה לכולם ונחשבת למלכת מזונות העל. הספירולינה מכילה מגוון אדיר ורחב של רכיבים תזונתיים חיוניים כמו אבץ, ברזל, ויטמינים מקבוצת B, חלבונים (המצויים בה באופן זמין וטבעי לחלוטין) וגם נוגדי חמצון, המנטרלים רדיקלים חופשיים המצויים בגופנו בתהליך הרגיל של חילוף חומרים. כמות הסיידן בספירולינה היא פי עשרה מכמות הסיידן בחלב ניגר.

### ספירולינה - מזון או תוסף תזונה?

בניגוד לדעה הרווחת, ספירולינה היא מזון מלא ושלם ולא תוסף מזון. היא מאזנת את כל מערכות הגוף, ובמיוחד משפרת את התפקוד של מערכת העיכול. היא מגבירה את היכולת לקשב וריכוז, שכן הספירולינה מעניקה חיוניות ואנרגיה מפחיתה עייפות כרונית. ספירולינה היא תחליף בריא לקפה.

**ההמלצה התזונתית היא לשלב ספירולינה עם אוכל רך לעיכול כמו מרק או שייק. לדוגמה שייק ספירולינה, הגדוש ברכיבי מזון טובים, יהיה יעיל לספיגת ויטמינים ומינרלים בצורה טובה ומהנה.**

**שילוב ספירולינה עם פירות יער בשייק יאפשר את הספיגה הטובה ביותר של הברזל במעי. כדי לאזן את רמת הסוכר של הפירות רצוי להוסיף מנת שומן צמחי מאגוזים או זרעים (שמן אומגה 3, שמן רימונים). שומן זה מאט את קצב השחרור של הסוכר מהמעי אל זרם הדם.**

טיפ!

### חשיבות התזונה במהלך הטיפול בסרטן שד

תופעות הלוואי של טיפולים שונים במחלת הסרטן לפעמים כוללות ירידה במשקל, דלדול במסת השריר, חוסר תיאבון, תשישות, ירידה במאגרי הברזל ובתאי מערכת החיסון. תופעות אלה פוגעות בתפקוד היומי ובחוסנו של הגוף. אכילה של ירקות ירוקים, אצות מים מלוחים כגון וואקמה, עשבי תיבול, שומשום ומוצריו, קטניות, ודגנים, תספק את אבות המזון הרצויים להתאוששות הרצויה.



הידעת?

מחקרים אלו מעודדים אותנו לצרוך מזונות אלה, אולם אינם מחליפים שום טיפול שהוא.





## המלצות לתזונה ים תיכונית

משרד הבריאות ממליץ<sup>13</sup> לצרוך מזון טרי, שאינו מעובד, הכולל את המרכיבים הבאים:

סוג מזון	לדוגמה	המלצות
ירקות	ירקות במגוון צבעים כמו חסה, מלפפון, פלפל, קישוא, עגבנייה, גזר, קולרבי, ברוקולי, סלק, עשבי תיבול למיניהם.	מומלץ לצרוך לפחות 5 מנות ביום. אם לא קימת מגבלה תזונתית ו/או רפואית, רצוי לשטוף את הירקות היטב ולאכול אותם עם קליפתם.
פירות טריים	פירות כגון פירות יער, אגס, שזיף, מלון, פפאיה ועוד.	מומלץ לצרוך 2-3 מנות פרי ביום.
חלבון מן החי	<b>דגי ים ודגי בריכה</b> - סלמון, טונה, סול, בקלה, הליבוט, זהבון, <b>עוף, הודו ובשר</b> (חלקים רזים, למשל חזה).	מומלץ להמעיט בצריכת בשר בקר.
ביצים	<b>ביצים</b> - עד ביצה אחת ליום מכלל המקורות, כולל ביצים חבויות בבישול ואפיייה.	במקרה של הגבלה רפואית יש להיעזר בהמלצה של דיאטנית.
חלבון מן הצומח	<b>קטניות</b> - שעועית, אפונה, חומס, עדשים, גרגרי סויה, פול ועוד.	
שמנים מהצומח	עדיף לצרוך שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים, גרעינים ללא המלחה (למשל גרעיני חמנייה ודלעת) וטחינה גולמית משומשום מלא.	
חלב או תחליפי חלב		מומלץ לצרוך מוצרים ללא תוספת סוכר.
דגנים מלאים	לחמים מקמח מדגן מלא כולל פיתות ולחמניות (חיטה, שיפון, כוסמין) וכן בורגול מלא, תפוח אדמה, אורז מלא (שטוף היטב), כוסמת, גריסים שיבולת שועל, קינואה ועוד.	

## המלצות נוספות לאורח חיים בריא

אורח חיים בריא אינו מתייחס רק לתזונה, אלא גם לפעילות גופנית ולשינה טובה.

### שינה

כאשר אנו ישנים הגוף שלנו מפריש חומרים ביולוגים העוזרים לתאי מערכת החיסון להתרבות. ההמלצה היא לישון בכל לילה 7 עד 8 שעות.\*

מחקרים מצביעים על החשיבות הגדולה של מחזורי השינה והערות, והבקרה היומית של המלטונין ("הורמון החושך"), ועל תהליכים המעורבים בצמיחת סרטן השד. מלטונין מסדיר הורמונים שונים ושומר על השעון הביולוגי שלנו, הקובע את מחזור השינה והערות. כאשר אנו נחשפים לאור בלילה נגרמת הפרעה למלטונין וכתוצאה מכך לשעון הביולוגי שלנו. כמו כן, מלטונין מסדיר אנזימים מטבוליים של אסטרוגן ומדכא את חילוף החומרים של הגידול. זו כנראה הסיבה לכך שישנה טענה שאנשים העובדים במשמרות לילה ואנשים שנחשפים ליותר אור בלילה נמצאים בסיכון מוגבר לסרטן שד.<sup>10</sup>

### פעילות גופנית

יש להקפיד על פעילות גופנית סדירה של לפחות 150 דקות בשבוע בשבוע ולכלול בפעילות אימוני חיזוק שרירים.

### אילו הרגלים עשויים לסייע בהורדת הסיכון לסרטן שד והסיכון להישנות המחלה:

- שמירה על משקל תקין.
  - הימנעות, ככל האפשר, מהשמנת יתר.
  - אורח חיים בריא, הכולל תפריט המבוסס על דיאטה ים תיכונית.
  - אכילת הרבה פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות.
  - שתיית מים ותה ירוק בכמות של לפחות 10 כוסות ליום.
  - צמצום צריכה של משקאות אלכוהוליים.
  - העדפת מזון טרי והימנעות מאכילת בשרים מעובדים, מזון משומר ומעובד.
  - צמצום צריכת שומן רווי.
- שילוב התנהגויות בריאותיות (תזונה נכונה, שמירה על משקל תקין, ביצוע פעילות גופנית, המנעות מעישון, וצמצום צריכת אלכוהול) מקטין את הסיכון לפתח סרטן שד בקרב נשים לאחר גיל המעבר.<sup>11,12</sup>

\*על-פי הנחיות ממוסדות מחקר שונים כמו WCRF (World Cancer Research Fund), וכן AICR (American Institute for Cancer Research).





מתכונים למזון בריא  
וקל להכנה



## קרפ בריאות

כוסמת ירוקה מכילה ויטמינים ומינרלים, חלבון מלא ללא גלוקן.

- 1 כוס מים/ חלב סויה /חלב קוקוס /חלב אורז ללא סוכר
- 1 כוס קמח עדשים כתומות טחונות/דוחן/כוסמת ירוקה (ניתן לטחון במעבד מזון)
- 1 ביצה (או אבקת חלבון צמחי מעורבת עם מים)
- כף שמן קוקוס

### למילוי מלוח פטריות מרפא לקרפ:

- חבילת פטריות מיובשות מאיטקה/שיטאקה/ להשרות במים רותחים (מומלץ להשתמש במי ההשריה של הפטריות לבישול דגנים: קינואה או כוסמת או דוחן)
- 1 בצל גדול קצוץ דק
- חבילת פטריות טריות - פורטבלו/שמפיניון קצוצות

### אופן ההכנה

הניחי את כל החומרים במעבד מזון או בקערה וערבבי עד שלא יהיו גושים ותתקבל תערובת דלילה (אם היא לא מספיק דלילה הוסיפי מעט נוזלים).

חממי טוסטר הלחיצה ("טוסטר משולשים") ושימי בו נייר אפייה. בעזרת מצקת קטנה מזגי מעט מהתערובת במרכז נייר האפייה, כך שיתקבל חצי עיגול של תערובת הקרפ בתוך נייר האפייה. אם את מכינה מספר קרפים את יכולה לצקת את התערובת על נייר אפייה, וכדי לכסות את מעגל הקרפ שנוצר הניחי גיליון נייר אפייה נוסף מעל. מעליו את יכולת לצקת כמות נוספת ולכסות אותה בגיליון נייר אפייה נוסף, וכן הלאה. בשיטה זו תוכלי להכין כשלושה קרפים המונחים זה על זה. סגרי את מכסה הטוסר למשך כ-5 דקות, עד שהקרפים משחימים.

להכנת המילוי המלוח, טגני את הבצל קלות והוסיפי את הפטריות למחבת. הקפיצי את כל החומרים יחדיו.

**למילוי מתוק** לקרפ את יכולה להשתמש במתכון "ממתק טבעי".



## רוטב פטריות מרפא בחלב קוקוס

חבילת פטריות מיובשות מאיטקה/שיטאקה/ להשרות במים רותחים (מומלץ להשתמש במי ההשריה של הפטריות לבישול דגנים: קינואה או כוסמת או דוחן)

- 1 בצל גדול קצוץ דק
- חבילת פטריות טריות - פורטבלו/שמפיניון קצוצות

### אופן ההכנה

טגני את הבצל קלות והוסיפי את הפטריות למחבת. הקפיצי את כל החומרים יחדיו. לאחר מספר דקות הוסיפי פחית של קרם קוקוס ללא חומר משמר. את יכולה להשתמש בתערובת זו כרוטב לקינואה או ליצוק על פסטה קנויה מקמח חומס/קטניות.

אפשר גם לחצות דלעת ערמונים ולאפות בתנור בחום בינוני (180 מעלות צלזיוס) במשך חצי שעה. לאחר שתוציאי את הדלעת מהתנור, מלאי אותה ברוטב הפטריות בחלב קוקוס והחזירי לתנור ל-10 דקות נוספות.

## ממולאים בריאים

כוס גריסי פנינה\* שהושרתה ב-3 כוסות מים.

צרור פטרוזיליה

צרור כוסברה

עדשים כתומות או בשר טחון

### אופן ההכנה

גריסי פנינה הם גרעיני שעורה שהוסרה מהם הקליפה החיצונית המכילה את הסיבים ומה שנותר מהם הוא ה"פנינה" הפנימית. לכן לפי הוראות ההכנה אין צורך להשרות זמן רב.

סנני את המים מגריסי הפנינה והניחי את הגריסים המסוננים בסיר. כסי במים טריים והרתיחי. לאחר שהמים רתחו הנמיכי את האש ובשלי במשך 20-30. בתום הבישול סנני את המים.

שימי את גריסי הפנינה בקערה והוסיפי צרור פטרוזיליה, צרור כוסברה, עדשים כתומות או בשר טחון. ערבבי היטב.

\* את גריסי הפנינה אפשר להחליף בקטניות או בדגנים מלאים אחרים, למשל קינואה או כוסמת.

מלאי פלפלים אדומים בתערובת שהכנת והניחי בסיר עם מים. בשלי על אש קטנה במשך שעה. אפשרות נוספת: מלאי דלעת יפנית בתערובת שהכנת וסגרי את הדלעת במכסה קליפתה. הניחי את הדלעת בתבנית מתאימה לתנור וכסי את התבנית בנייר כסף. יש לאפות בתנור בחום של 180 מעלות, במשך שעה. לאחר מכן הסירי את נייר הכסף והחזירי ל-20 דקות נוספות.



## קציצות עדשים וירקות

ירקות ממשפחת המצליבים (כרובית, ברוקולי ועוד) הם בעלי השפעות בריאותיות רחבות והם מכילים נוגדי חימצון לרוב.

עדשים כתומות

קישואים

כרישה או בטטה או כרובית שנחלטו במים ונסחטו מהנוזלים

כוס קמח עדשים כתומות טחונות או דוחן או כוסמת (לאחר טחינה)

עשבי תיבול לפי הטעם (פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, נענע)

ביצה (אבקת חלבון צמחי מעורבב עם מים)

כף שמן קוקוס

### אופן ההכנה

בשלי את העדשים הכתומות במשך כ-20 דקות וסחטי את הנוזלים. בינתיים קצצי את הירקות. אם את משתמשת בקישואים, סחטי את הנוזלים. אם את משתמשת בכרישה, חלטי אותה מספר דקות במים רותחים, סנני היטב את הנוזלים ושטפי היטב. כדי להימנע מגרגירי חול, ניתן לסחוט עם חיתול בד כמו פעם. ערבבי ידנית את כל החומרים בקערה ומעכי אותם. צרי קציצות מהתערובת שהתקבלה. חממי טוסטר לחיצה ("טוסטר משולשים") והניחי בו גיליון של נייר אפייה. הניחי את הקציצות שיצרת באמצע נייר האפייה ומעליהם הניחי גיליון נייר אפייה נוסף. סגרי את מכסה הטוסטר לכ-5 דקות. את יכולה להוסיף לקציצות רוטב טחינה.

## פילה סלמון בטוסטר

1 פילה סלמון

פרוסות לימון

בזיליקום

### אופן ההכנה

הניחי בטוסטר לחיצה ("טוסטר משולשים") גיליון של נייר אפייה. במרכז הנייר הניחי פילה סלמון טרי ומעליו פרוסות לימון. הניחי גיליון של נייר אפייה מעל הדג וסגרי את מכסה הטוסטר למשך 5 דקות.

כשהפילה מוכן, פזרי בזיליקום טרי מעל.

ניתן להחליף את הסלמון בפילה טונה, נסיכת הנילוס או חזה עוף. באותה שיטה אפשר להכין שניצל עוף מצופה בפירורי לחם.

## סלט בריאות

סלט זה כולל גרגירי רימון המכילים ויטמין C ורסרבטרול התורמים למערכת החיסון. קטניות מלאות בוויטמין B ומכילות סיבים תזונתיים העוזרים לעיכול תקין.

תורמוס / עדשים שחורות

צרור פטרוזיליה

צרור כוסברה

מספר עלי נענע (לפי הטעם)

2-3 גבעולי בצל ירוק קצוצים במולטי סלייסר

נבטי חמנייה

גרגרי רימון

לימון סחוט

### אופן ההכנה

השרי את התורמוס/עדשים שחורות בקערת מים למשך הלילה. לאחר ההשרייה, סנני את המים והניחי את התורמוס/עדשים בסיר. הוסיפי מים עד לכיסוי והרתיחי פעם אחת. לאחר ההרתחה הנמיכי את האש ובשלי במשך 20-30 דקות. סנני את המים והניחי בצד להתקרר. שימי בקערה את כל מרכיבים וערבבי.

ניתן להחליף את הקטניות או הדגנים המלאים ולהשתמש בקינואה/כוסמת. ניתן להוסיף למנה אצות וואקמה שהושרו קודם לכן כמה דקות במים.



# מתוקים

## שייק בריאות

ספירולינה היא מזון-על (סופרפוד) המכיל ברזל, חלבון וסידן. כאשר משלבים את הספירולינה עם פירות יער המלאים בוויטמין C ספיגת הברזל טובה יותר.

2-3 עליי קייל/תרד או ספירולינה קפואה  
חופן פירות יער קפואים (פטל אדום או שחור / חמוציות / דובדבנים)  
בננה/תפוח עץ/אגס  
כף שמן קוקוס / שקדיה (ממרח שקדים ללא סוכר)

## אופן ההכנה

הוסיפי את כל החומרים לבנדר והכיני את השייק. אם את לא אוהבת את המיץ סמיך מדי, הוסיפי מעט מים.

## ממתק טבעי

שילוב סוכר זמין (פירות, פחמימות) עם שומן (טחינה, אגוזים), מסייע לפירוק הסוכר במעיים ולא לצאת במהירות לזרם הדם. עובדה זו תורמת לתזונה עם אינדקס גליקמי נמוך.

1 בננה

2 כפיות טחינה גולמית או ממרח שקדים ללא סוכר  
חופן גריסי קקאו נע או קינמון.

## אופן ההכנה

פרסי בננה לעיגולים וזלפי מעליהם את הטחינה או ממרח השקדים.  
פזרי מעל פרוסות הבננה שבבי קקאו ו/או קינמון.



## מאפינס

### חומרים ל-8 מאפינס

כוס קמח קוקוס/דוחן  
2 גזרים או 2 תפוחי עץ או סלק גדול  
שקית אבקת אפייה  
חצי כוס חלב סויה  
3 כפות שמן קוקוס  
2 ביצים (או אבקת חלבון צמחי בטעם שוקולד)  
להוסיף לפי הטעם:  
למאפינס מלוחים: אגוזי מלך, עגבניות מיובשות, בצל מטוגן  
למאפינס מתוקים: מיקס פירות יער, שבבי קקאו, חליטת סטיביה

## אופן ההכנה

חממי את התנור לחום בינוני (180 מעלות צלזיוס).

שימי את כל החומרים בקערה וערבבי אותם ידנית או באמצעות במעבד מזון עד שמתקבלת תערובת אחידה.

העבירי את התערובת לתבנית שקעים. הניחי בתנור ואפי את המאפינס כ-20 דקות. צנני מעט וחצי את המאפינס מהתבנית. משאריות הבליה אפשר להכין פנקייק.



## המתכונים של נוף

ד"ר נוף עתאמנה אסמעיל זוכת מאסטר שף 2014  
את הסרטונים לכל המתכונים של נוף ניתן למצוא באתר "רוש מושיטה יד" ובערוץ היוטיוב של רוש  
ישראל. [www.roche-moshita-yad.co.il](http://www.roche-moshita-yad.co.il)

### טבולה תרד ורימונים

תרד מכיל כמות גדולה של ברזל, ויטמין א ועוד שלל מינרלים ונוגדי חמצון.

צרוך פטרוזיליה

חצי צרוך נענע

3 בצלים ירוקים

צרוך תרד

3 לימונים או יותר לפי הטעם

חצי כוס קינואה מבושלת

1 רימון גדול

שליש כוס שמן זית

מלח

להגשה: עלי חסה אייסברג טריים

### אופן ההכנה

משרים את הקינואה בחצי כוס מים בטמפרטורת החדר במשך 15 דקות. בזמן זה קוצצים את הפטרוזיליה הבצל הירוק התרד והנענע דק. מפרידים את הרימונים.

להרכבה: מערבבים את הבורגול עם הירקות הקצוצים והרימונים ומתבלים במלח, שמן ומיץ לימון ומסדרים על הצלחת לצד עלי חסה טריים.

## מרק שקדים קר

150 גרם שקדים

800 מ"ל מים

כעשר טיפות סטיביה או פחות לפי הטעם

1 חלבון ביצה

30 גרם קורנפלור

פירות העונה (מלון, פירות יער טריים)

נענע

שקדים קלויים שבבים

כמה טיפות מי ורדים



### אופן ההכנה

משרים את השקדים במשך הלילה במים בקערה, למחרת מקלפים את השקדים. ממיסים את הקורנפלור ב-800 מ"ל מים, ומעבירים לבלנדר יחד עם השקדים המקולפים וטוחנים כמה דקות. מעבירים את המרק דרך מסננת דקה או בד חיתול. שמים את המרק בסיר, מוסיפים את הממתק ומביאים לרתיחה תוך בחישה על אש בינונית, מבשלים את המרק כעשר דקות. מורידים מהאש וטורפים פנימה את חלבון הביצה. מקררים את המרק ומעבירים לצלחות הגשה.

בקערה נפרדת מכינים סלט פירות (לפי העונה) מתבלים בעלי נענע טריים ובמעט מי ורדים, שמים את הסלט במרכז יחד עם השקדים הקלויים.





## מרק מלפפונים

כרישה מכילה רכיבים בריאותיים טובים שנמצאים במשפחה זו.

1 בצל גדול

1 כרישה

2 שיני שום

1 קילו מלפפונים

2 כפות שמן זית

20 גרם חמאה או 2 כפות שמן קוקוס

מלח ופלפל שחור

מעט אגוז מוסקט מגורר

### להגשה

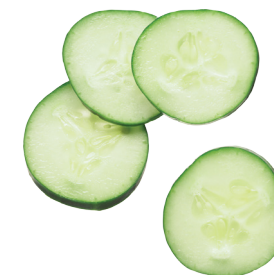
כף לבנה 5%

ענפי שמיר

גרעיני דלעת קלויים

### אופן ההכנה

שמים את השמן והחמאה בסיר ומוסיפים פנימה את הכרישה החתוכה לפרוסות דקות, מאדים את הכרישה כשתי דקות על אש בינונית. חותכים את הבצל לקוביות גדולות ומוסיפים פנימה יחד עם שיני השום השלמות. מאדים יחד כדקה נוספת. חותכים את המלפפונים ל-3 או 4 חתיכות ומוסיפים לסיר, מערבבים מידי פעם במשך כשתי דקות. מוסיפים מים עד לכיסוי, מתבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט ומביאים לרתיחה מכוסה. מנמיכים את האש ומבשלים כעשרים דקות. טוחנים את המרק בעזרת בלנדר מוט. אם המרק דליל מידי אפשר להמשיך ולצמצם אותו על אש נמוכה ואם הוא סמיך מידי ניתן לדלל בעזרת מעט מים. טועמים ומתקנים תיבול, מגישים את המרק חמים עם כף לבנה וכמה עלי שמיר וגרעיני דלעת.



## מג'דרה של פלאחים על בסיס קינואה

המג'דרה מקבלת את צבעה החום בזכות שני מרכיבים האחד הוא מי הבישול של העדשים והשני הוא הבצל המטוגן/מבושל.

כוס עדשים שחורות

כוס קינואה

2 בצלים גדולים או 3 בצלים בינוניים

חצי כוס שמן זית

מלח

קורט בהרט (אופציונלי)

### אופן ההכנה

שוטפים את העדשים ומבשלים אותן בסיר עם ליטר וחצי מים לא עד שהן רכות (בערך 20-25 דקות). אחרי רבע שעה מוציאים קצת וטועמים, חשוב לא לבשל את העדשים יתר על המידה על מנת שלא יהפכו להיות עיסה. בינתיים חותכים את הבצלים לחצאי עיגולים ומטגנים אותם במחבת עם שמן הזית עד שהם חומים מאוד חומים מאד, רגע לפני שהם נשרפים. מוסיפים למחבת חצי כוס ממי הבישול של העדשים וממשיכים לבשל את הבצלים על אש נמוכה כחמש דקות. בסוף הבישול הבצלים נמסים מעט ומתקבל מעין רוטב חום. מכבים ושומרים בצד. מסננים את העדשים ושומרים בצד את מי הבישול שלהן. מחזירים את העדשים לסיר ומוסיפים את הקינואה, את הבצלים עם השמן והנוזל וכוס וחצי של מי בישול העדשים. מתבלים במלח ואם רוצים אז גם בקורט בהרט, מכסים את הסיר ומביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהנוזלים נספגים בקינואה. נותנים לסיר "להזיע" מכוסה כעשר דקות ומגישים חם.



## סינייה דגים וטחינה

4 נתחי פילה מוסר (2 דגים)  
מלח  
פלפל שחור  
קורט כמון  
קורט כורכום  
גרידה מלימון אחד

### לרוטב:

1 וחצי כוסות טחינה גולמית  
מיץ משני לימונים  
כ-4 כוסות מים קרים  
3 שיני שום כתושות  
1 בצל  
מעט שמן זית

### אופן ההכנה

מתבלים את נתחי הדג במלח, כמון, פלפל שחור וגרידת הלימון. בקערה מערבבים את חומרי הרוטב למעט השמן והבצל ומניחים בצד, המרקם שאמור להתקבל הוא של יוגורט. חוצים את הבצל לאורכו ומטגנים בשמן הזית עד להשחמה מלאה. מניחים את נתחי הדג בתבנית, מפזרים מעליהם את הבצל המטוגן ושופכים את הטחינה עד שהיא כמעט מכסה את הנתחים. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-250 מעלות עד שפני הסינייה משחומים כ-10 דקות. מוציאים את הסינייה מהתנור, מפזרים מעט סומאק ופטרזיליה קצוצה מעל.

## קרב דגים על מצע חצילים מעושן

### לקרב הדגים

1 קילו פילה מוסר או לוקוס קצוץ דק דק  
צרור כוסברה קצוץ דק  
צרור פטרזיליה קצוץ דק  
חצי צרור בצל ירוק קצוץ דק  
4 שיני שום כתושות  
2 כפות לימון כבוש (קצוץ דק)  
פלפל חריף קצוץ דק  
מלח ופלפל שחור  
כפית כורכום  
כפית כמון  
מעט שמן לצריבה

### אופן ההכנה

מערבבים את הדג הקצוץ יחד עם כל מרכיבי הקרב ומתבלים במלח ופלפל שחור גרוס. לשים את הדג כמה דקות עד שמתקבל בצק אחיד. יוצרים קבבים מהבלילה בגודל עוגייה. מחממים מחבת עם מעט שמן וצורבים את הקבבים משני הצדדים עד שהם מזהיבים מעט.

מכינים את מצע ההגשה: מקלפים את החצילים ומניחים אותם במסננת להגרת נוזלים כשעה. מתבלים את החצילים במעט מיץ לימון ומלח ומסדרים אותם בצלחת ההגשה. ביניהם מסדרים את העגבניות השרופות ומפזרים את הקרב מעל. מניחים בין הקבבים מעט טחינה, עמבה ולימון כבוש. מפזרים את גרידת הלימון והפלפל החריף, מתבלים את העשבים במעט מיץ לימון, שמן זית ומלח ומפזרים מעל.

### להגשה

חצילים שרופים על אש גלויה ומקולפים  
לימון כבוש  
טחינה (טחינה גולמית+ מיץ לימון+ מים+ שום+ מלח)  
עמבה  
עגבניות שרופות על הגריל או על אש גלויה  
עשבי תיבול טריים מופרדים (פטרזיליה, נענע וכוסברה)  
פלפל חריף קצוץ דק  
שמן זית  
מיץ משני לימונים  
גרידה מלימון אחד  
מלח ים





## כרישה ממולאת בבורגול ובשר טלה

ממולא זה פופולרי מאוד באזורים מסויימים במצרים, סעודיה וטורקיה ובשנים האחרונות נכנס למטבח הלבנטיני. מדובר כאן על גרסה לא מסורתית להכנת ממולא זה ששואבת השראה מכל הארצות שמנתי. צורת הקיפול היא זאת שמקנה לממולא את היופי והייחוד שלו.

### מרכיבים

4 כרישות גדולות

### מלית

כוס גריסי פנינה מבושלים 20 דקות במים רותחים ומסוננים  
500 גרם עוף טחון  
1 בצל גדול מגורר גס  
חצי צרור פטרוזיליה קצוצה  
2 כפות שמן זית  
רבע כפית פלפל אנגלי טחון  
מעט אגוז מוסקט מגורר  
חצי כוס אגוזי מלך קצוצים גס  
3 כפות שמן זית

### אופן ההכנה

מחממים סיר עם מים ומלח עד לרתיחה מלאה, בינתיים מורידים את השורש של הכרישה ואת החלק העליון העצי כך שנשארים עם כרישה באורך של 10-12 ס"מ. חותכים את הכרישה לאורך עד למרכזה וזורקים אותה למים הרותחים לבישול קצר של כחמש דקות. מוציאים מהמים החמים ושוטפים אותה היטב במים קרים. מפרידים את העלים כך שמתקבלים מלבנים ארוכים. מערבבים את חומרי המלית יחד ולשים אותם לכצק אחיד. מניחים בקצה המלבן כף גדושה של המלית ומקפלים מעלה מטה ליצירת משולשים. מסדרים את הממולאים בסיר רחב בשכבה אחת. מפזרים ביניהם את התפוחים או האגסים, ומניחים את שורש הג'ינג'ר השלם ואת הפלפלים החריפים בסיר.

מערבבים את חומרי הרוטב בקערה ושופכים אותם על הממולאים, מכסים את הסיר ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-175 מעלות למשך שעתיים. אחרי שעה בודקים את הנוזלים, אם התייבשו ניתן להוסיף עוד חצי כוס מים פנימה. את הממולאים אוכלים חמים או בטמפרטורת החדר וטעמם נהדר גם יום אחרי.



## שייק בריאות

3 עלי קייל  
חופן של פירות יער טריים  
כף שקדיה ללא סוכר  
בננה קלופה  
כוס חלב קוקוס  
שבבי קוקוס קלויים

### אופן ההכנה

שמים את כל החומרים בבלנדר וטוחנים. מגישים צונן עם קוביות קרח ושבבי קוקוס מעל.





1. Crystal, C., Douglas, S., Johnson, A., Bahram H.A. Soy and Its Isoflavones: The Truth Behind the Science in Breast Cancer Anti-Cancer Agents. 2013; Medicinal Chemistry, 13, 1178-1187.
2. <http://epic.iarc.fr>
3. Romieu, I., Ferrari, P., et al. Fiber intake modulates the association of alcohol intake with breast cancer Int J Cancer. 2017 Jan 15;140(2):316-321.
4. Slade T, Chapman C, Swift W, et al. Birth cohort trends in the global epidemiology of alcohol use and alcohol-related harms in men and women: systematic review and meta-regression BMJ Open 2016;6:e011827.
5. Miller, E.R., Wilson, C., Chapman J., Flight I., Nguyen., A.M., Fletcher I., Ramsey J., Connecting the dots between breast cancer, obesity and alcohol consumption in middle-aged women: ecological and case control studies. BMC Public Health. 2018 Apr 6;18(1):460.
6. Romieu, I., Ferrari P., et al. Dietary glycemic index and glycemic load and breast cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Am J Clin Nutr. 2012 (Aug);96(2):345-55.
7. Buckland G., Travier N., et al. Adherence to the mediterranean diet and risk of breast cancer in the European prospective investigation intocancer and nutrition cohort study Int J Cancer; 2013; 132(12): 2918-2927
8. Romagnolo, D.F., Daniels K.D., et al. Epigenetics of breast cancer: modifying role of environmental and bioactive food compounds. Mol Nutr Food Res. 2016 June ; 60(6): 1310-1329.
9. Hardy, T.M., Tollefsbol T.O., Epigenetic diet: impact on the epigenome and cancer. Epigenomics. Epigenomics. 2011 (Aug);3(4):503-18.
10. Hill S.M., Belancio V.P., et al. Melatonin: an inhibitor of breast cancer. Endocr Relat Cancer. 2015 Jun;22(3):R183-204.
11. McKenzie, F., Ferrari, P., et al. Healthy lifestyle and risk of breast cancer among postmenopausal women in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort study. Int. J Cancer; 2015; 136(11): 2640-2648.
12. Sieri, S., Chiodini, P., et al. Dietary fat intake and development of specific breast cancer subtypes. J Natl Cancer Inst; 2014; 106(5): dju068.
13. המלצות תזונתיות של משרד הבריאות  
[https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate\\_nutrition/mediterranean/Pages/default.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/mediterranean/Pages/default.aspx)

יש להדגיש כי בחירת הטיפול האפשרי נתונה להחלטת המטפל הרושם את המרשם בהתייעצות עם המטופל.  
 המידע נכון לתאריך נובמבר 2018.  
 למידע נוסף, יש לפנות לרופא המטפל.  
 שירות לציבור. מוגש בחסות חברת רוש פרמצבטיקה (ישראל) בע"מ

כבר מעל **16 שנה** רוש מובילה יוזמות  
מגוונות לרווחת המטופלים ומלווייהם.  
הפעילויות מאפשרות  
רגעי נחת במהלך ההתמודדות עם המחלה.



[www.roche-moshita-yad.co.il](http://www.roche-moshita-yad.co.il)

