



כ"ד באב, התשע"ב

12 אוגוסט 2012

מס' חוזר: 15/12

**הנדון: אזהרה בנושא סכנות דיאטת דלות מאוד באנרגיה – מידע לאנשי המקצוע**

לאחרונה נפוצה בציבור תופעה של צריכת תפריטי דיאטות דלות מאוד באנרגיה (פחות מ-500 קלוריות ביום). תפריטים אלה מלווים לרוב בשימוש בתוסף תזונה, המתיימר לגרום לירידה בתיאבון ולירידה במשקל. דיאטה זו מסוכנת לבריאות ויש להזהיר את המטופלים שלא לעשותה.

תוסף התזונה נמכר כתרסיס או טיפות, והוא מהווה כביכול חיקוי 'צמחי' להורמון Human Chorionic Gonadotropin (HCG). ההורמון מיוצר בתקופת ההיריון ומשמש בעיקר כתרופת מרשם בטיפול באי פריון אצל נשים. בתוסף התזונה המשווק ע"י החברות השונות בישראל, אין חומר פעיל או הורמון ביולוגי כדוגמת HCG, אלא תוסף תזונה המופק מצמחי מאכל, למשל אצות, המותרים לשימוש כתוסף תזונה. ההמלצות לשימוש בתוסף התזונה הצמחי, המכיל תוספי תזונה וצמחי מאכל, הנמכר בצורת תרסיס, מלוות בהנחיות לאימוץ משטרי תזונה קיצוניים וכל זאת מבלי לשנות את אורח החיים היושבני והמזיק.

בהתאם להמלצות משרד הבריאות, הדרך סבירה והבריאה לירידה במשקל כוללת תפריט מאוזן, ביצוע פעילות גופנית ויעדים ראליים למשקל החדש.

לעומת זאת, "דיאטות בזק" דלות קלוריות, עם או בלי שימוש בתוספי תזונה למיניהם, כוללות המלצות העלולות להיות מסוכנות לציבור.

משרד הבריאות, כמו ה-FDA האמריקאי, מייעץ לאנשי המקצוע העוסקים בתחום, להנחות את מטופליהם שלא להשתמש בדיאטה זו, שהינה מוגבלת מאוד באנרגיה, כאמצעי לירידה במשקל וכן לא להשתמש בתוספי התזונה, הממליצים על שימוש בדיאטה זו המסוכנת לבריאות.

מוצרים אלו מבטיחים הבטחות שווא לציבור ואת ה"הפתרון המלא לבעיית עודף המשקל", באמצעות דיאטת רזון קיצונית, ושלא הבטחות כמו "שינוי מנגנון חילוף החומרים וחיסול מאגרי השומן המיותר בגוף", ו"איתחול מחדש של הגוף כך שהוא לא יצבור עודף שומן בעתיד". המשווקים את הדיאטה אף טוענים כי הדיאטה "טבעית", "אינה פוגעת בגוף", "לא מפרקת רקמת שריר אלא שומן עודף". לטענה זו אין כלל תימוכין מדעיים. המסרים שבדיאטות אלה אינם ניתנים להוכחה ואף עלולים להטעות את הציבור ולהזיק לבריאותם של המבצעים את הדיאטה הקיצונית. הטעיית הציבור חמורה אף יותר, מפני שנטען כי "אין צורך להתעמל או לבצע פעילות גופנית בזכות השימוש בתוסף התזונה", דבר המחמיר עוד יותר את דילול רקמת השריר.

דיאטה דלה מאוד באנרגיה, כ- 500 קק"ל ליום מסוכנת לבריאות. המשתמשים בדיאטה דלה מאוד באנרגיה הינם בסיכון מוגבר לתופעות לוואי הכוללות בין היתר חוסר באלקטרוליטים, הפוגע בפעילות השרירים והעצבים, ובעיקר בפעילות ובקצב הלב ואף למוות. ללא השגחה רפואית, יתכן והמשתמשים בדיאטה זו לא יקבלו אספקה נאותה של רכיבי תזונה חיוניים : ויטמינים, מינרלים, יסודות קורט ורמות חלבון נאותות.

על פי רוב, ההמלצות לתזונה בריאה ומאוזנת הינם כ- 2000 ו- 1800 קק"ל ליום לגברים ונשים בהתאמה. על מנת לרדת במשקל נהוג להפחית כ- 500 קק"ל מהצריכה היומית. ירידה הדרגתית במשקל, המלווה בפעילות גופנית המאפשרת בניה ושמירה על מסת שריר היא הדרך הבריאה והמומלצת לירידה במשקל.

בברכה,



פרופ' איתמר גרוטו  
ראש שרותי בריאות הציבור