

מצה, מרור וצליאק

פסח הוא לכאורה החג הגדול של חולי הצליאק ושל מי שנמנעים מגלוטן מסיבות אחרות, אך יש לשים לב לאותיות הקטנות: חלק ממוצרי החג, מצה למשל, מכילים גלוטן ובכל זאת כשרים לפסח. אז מהי המחלה, במה היא שונה מאלרגיה כללית לחלבון שגם היא מקשה על עיכול החיטה, ומדוע יש בשנים האחרונות התפרצות כה גדולה של מקרי רגישות לגלוטן? הנטורופתית שני קפלן־סרודי, צליאקית בעצמה, עושה סדר

ענת לב־אדלר

קצת לפני שהתגייסה לצבא, החלו אצל שני קפלן־סרודי עלייני עיכול קשים שכללו כאבי בטן חמורים אשר הביאו אותה לאשפוז. לאחר תקופה ארוכה של בדיקות, כשהייתה רגע לפני סיום קורס מ"כים, היא אובחנה באופן רשמי כצליאקית.

"מכאבי בטן סבלתי כל החיים", היא נזכרת, "סביב הגיוס הם החמירו, ולאחר תקופת בדיקות קיבלתי אבחנה רשמית של צליאק. באותן שנים עולם הללא גלוטן לא היה בכלל מתקדם או ברור השגה, בטח בדרום שבו גרתי, וגם מה שהיה זמין תומחר מאוד גבוה".

מאחר שהייתה צריכה לשנות תפריט באופן מיידי, היא נעזרה בשירותיו של נטוריופת ואז גם החליטה ללמוד את התחום בעצמה. מאז, זה 15 שנים, היא נטורופתית והרבליסטית קלינית, מרצה במכללת רידמן לרפואה אינטגרטיבית, ומעבירה סדנאות בישול שבמסגרתן היא מלמדת איך להכין בבית את האוכל המתאים למי שרגיש לגלוטן.

"בתיכון שקלתי 100 ומשהו קילו, וכשהבנתי בצבא שיש לי בעיית עיכול שקשורה לגלוטן, הדבר הראשון שעשיתי היה שינוי תפריט", היא מספרת, "עברתי לתזונה שהיא 100 אחוז לפי עקרונות הנטורופתיה והגעתי למשקל של 65 קילוגרם. זה היה לפני 20 שנה בערך, תחום התזונה בדגש על רגישות לגלוטן לא היה מפותח מספיק, וגם המידע ברשת לא היה נגיש כמו היום. הייתי צריכה לחפש את המתכונים ובעיקר להמציא אותם, להכיר מאפס את החומרים ואת דרכי הבישול, מה שהביא אותי לכך שהיום אני יודעת לבשל בצורה בריאה יותר וללא גלוטן".

ולא רק לבשל, אלא גם ללוות אחרים.

"נכון, החלטתי שאני מתחילה להתמחות במעקב העיכול. בתחילת הקריירה שלי כנטורופתית ליוויתי אנשים עם בעיות עיכול כולל סרנאות בישול בבתים של המטופלים, כדי ללמד שהגלוטן נמצא לא רק בדגנים. מי חושב, למשל, שגלוטן יש גם במסטיק או בגלידה?"

מה זו בכלל רגישות לגלוטן? חלבון הגלוטן נמצא בדגנים כמו חיטה, שעורה, כוסמין, שיפון ועוד, ובתוכו יש רכיב שנקרא גליאדין. הרגישות של הצליאקים הוא לאותו רכיב – הגליאדין – שאצל חלק מאיתנו הגוף מזהה כפתוגן, אויב שיש להילחם בו. התוצאה היא שמערכת החיסון מונעת מהגוף לעכל את החלבון, דבר שמוביל למצב דלקתי מתמשך ולאורך זמן נזק לרירית הקיבה. זהו מצב שנקרא צליאק.

"הטיפול הוא להימנע מגלוטן, מה שמאפשר לשקם לגמרי את מערכת העיכול, ואז גם רמת הדלקתיות בגוף מופחתת, הגוף מעכל טוב יותר את המזון שהוא צורך, ומתחיל להירפא. כל עוד נמנעים מגלוטן, השיפור ממשיך", אומרת קפלן־סרודי, ומציינת שיש גם אנשים שאין להם כלל צליאק, אבל לגוף שלהם יש קושי לפרק חלבונים באופן כללי, ובתוך כך גם את חלבון הגלוטן.

איך מבדילים בין שני המצבים?

"בבדיקת דם. ואגב, לא לכל הצליאקים יש תסמינים. יש מי שמסתובבים עם צליאק אבל לא יודעים על כך, כי אינם סובלים מכאבי בטן, דלקות קשות בגוף בכלל ובמפרקים בפרט, וממחלות שחוזרות על עצמן".

אז איך יודעים?

"גם כאן, בבדיקות דם".

אם שאלתם את עצמכם מדוע בשנים האחרונות התפרצו יותר רגישויות לגלוטן, חפשו את התשובה בהנדסת המזון. "אם בעבר אחוז הגלוטן היה למשל 15 אחוז מהחיטה, היום האחוזים גבוהים הרבה יותר. אחוזי הגלוטן בחיטה הועלו באופן מכוון כדי שהמוצר הסופי יישמר לאורך זמן", היא אומרת, ומרגישה שאין צורך להחליט על דעת עצמנו להימנע מגלוטן כדי לאכול בריא יותר: "אני לא מסכימה עם הגישה הזו. אני יכולה להבין אנשים שאומרים 'אני לא אוכל קמחים לבנים שאין בהם סיבים', אבל להימנע לחלוטין מגלוטן זה גורף מדי. בסיף, בחיטה יש ויטמינים ומינרלים מאוד חיוניים לגוף, ומי שיכול לצרוך אותה ייטיב עם עצמו, כמובן במינון נכון".

ויש מיתוס נוסף שקפלן־סרודי רוצה לטהר עד רק עבורנו: הקשר בין היעדר גלוטן למזון כשר לפסח: "רובנו חושבים שכאשר כתוב על מוצר מזון שהוא כשר לפסח, הוא באופן אוטומטי לא מכיל גלוטן, אבל זה לא נכון. גם מצה וגם חלק מעוגיות הפסח הקנויות עשויות מקמח חיטה, רק שמרובר בקמח שלא עבר התססה ולכן התוצרים שלו כשרים לפסח, אבל לא מתאימים לצליאקים".

אז פסח הוא לא החג הגדול של הצליאקים?

"הרבה ספקים יוצאים מגדרם בפסח ומספקים מוצרים מיוחדים שהם לא מוכרים ביום־יום כדי לשפר את המכירות סביב החג, ואז אוכלוסיית הצליאקים מצטיידת במאגרים של מוצרי מזון שמיועדים לכל השנה אבל מפתחים אותם במיוחד לפסח. אגב, זה לא אומר שהם בריאים יותר – אלא רק שהם לא מכילים גלוטן". ★

anat-le@yediot.co.il

