



איגוד הכירורגים בישראל החברה הישראלית לכירורגיה של הקולון והרקטום

דיאטה רבת סיבים – לשיפור פעילות מעיים ומניעת עצירות:

הסיבים התזונתיים הם רב סוכריים (פחמימות) מהצומח, שאינם עוברים תהליך עיכול ע"י אנזימי גוף האדם. חלקם עוברים עיכול חלקי על ידי חיידקי המעי.

הסיבים התזונתיים משפרים תהליכי עיכול על ידי הגדלת נפח הצואה וריכוכה, ועקב כך הם עשויים להקל במקרים של עצירות. כמו כן הם מקצרים את תהליך התרוקנות המעיים ומזרזים סילוקם של חומרים מזיקים ממערכת העיכול.

המקורות העיקריים לסיבים הם גרעינים מלאים (חיטה, שעורה, אורז מלא, שיבולת שועל וכו'), פירות, ירקות וקטניות.

דיאטה רבת סיבים כוללת 25-50 גרם סיבים ליום (לעומת הצריכה הממוצעת באוכלוסייה: 10-15 גרם ליום).

בכדי לעלות את צריכת הסיבים התזונתיים בדיאטה מומלץ:

- א. לכלול 6 כפות סובין חיטה/שיבולת שועל/ דייסיבית באופן יום-יומי. או לצרוך מנה אחת (30 גרם) של דגני סובין כמו: אול-בראן פלוס (ALL CRAN PLUS), פייבר ואן (FIBER ONE) או ברנפלוס. ניתן להוסיף ליוגורט, מיץ טבעי או מרק.
- ב. להעדיף דגנים מלאים על פני מעובדים: לחם מחיטה מלאה, לחם שיפון, לחם חי, לחם דגנים, לחם מסיבי סויה, שיבולת שועל, אורז מלא, כוסמת, בורגול, פתית חיטה מלאה, קרקר עם סובין.
- ג. לצרוך מנת קטניות (חמוס, פול, אפונה, שעועית, עדשים) פעמיים בשבוע לפחות.
- ד. להגדיל צריכת ירקות ופירות, בעיקר טריים עם קליפה. לפחות 5 ירקות ביום (מומלץ לגוון).
- ה. לצרוך לפחות 3 ליטר מים ביום.
- ו. להפחית אכילת מזונות מעובדים מוכנים המכילים סוכר, כגון ממתקים, שוקולד, עוגות, לחם לבן, אורז לבן ושומנים מהחי.

לדוגמא: כדי לצרוך 25-45 גרם סיבים תזונתיים ביום יש לצרוך:

- 30 גרם (מנה) אול-בראן פלוס / פייבר וואן / ברנפלקס (15-7.5 גרם)
- ½ כוס שעועית לבנה / עדשים / אפונה / 5-6 כפות דייסיבית (5-7 גרם)
- סלט מ-5 ירקות (לדוגמא: עגבניה, מלפפון, בצל, גזר, כרוב, פלפל, פטריות) (9-5 גרם)
- 100 גרם בטטה / תפוח אדמה אפוי בקליפה / 4 כפות גרעיני תירס (4-3 גרם)
- 2 פרוסות לחם מחיטה מלאה (3 גרם)

הקפדה על תפריט רב סיבים לאורך זמן, יחד עם פעילות גופנית סדירה, והרגלי "התפנות" נכונים (להימנע מה"התאפקות") יבטחו פעילות מעיים טובה וסדירה ומניעת עצירות.

הערה:

העלאת צריכת הסיבים התזונתיים היומית **בהדרגה**, במקביל להעלאת צריכת הנוזלים, תמנע או תפחית תופעות לוואי לא נעימות כמו גזים, התכווצויות ושלשול. יש לציין שתופעות אלו נעלמות בד"כ תוך 24-48 שעות ותדירותן הולכת וקטנה עם הצמדות לדיאטה.

איגוד הכירורגים בישראל החברה הישראלית לכירורגיה של הקולון והרקטום

לנוחיותך, כמות הסיבים התזונתיים במזונות שונים:

קבוצת מזון	סוג המזון	מנה/ כמות	סיבים תזונתיים (גרם)	קבוצת מזון	סוג המזון	מנה/כמות	סיבים תזונתיים (גרם)
דגניים	לחם לבן	פרוסה	0.4	פירות	תפוח עץ עם קליפה	אחד בינוני	3.5
	לחם חיטה מלאה	פרוסה	1.4		אגס שלם	אחד בינוני	3.1
	פתית	יחידה	0.5-1		אשכולית	1 קטנה	4
	לחמית	יחידה	0.5		תאנה	יחידה	1.2
	אורז לבן מבושל	חצי כוס	0.2		תפוז שלם	בינוני	4.5
	אורז מלא מבושל	חצי כוס	1		אבוקדו	100 גרם	2.1
	סובין שיבולת שועל	30 גרם	5.1	תוספים	פסליום	2 כפות	7.4
	קמח שיבולת שועל	חצי ספל	2.0		דיסיבית	5-6 כפות	5
	קוואקר	3 כפות	2		פשתן	100 גרם	12
	סובין חיטה	30 גרם	15	קטניות	עדשים	חצי כוס	4.7
דגני- בוקר	ברנפלקס	30 גרם	7.5		אפונה	חצי כוס	7.3
	אול-בראן פליקס	30 גרם	4.5		שעועית	חצי כוס	7.3
	אול-פראן פלוס	30 גרם	9	ירקות	עגבניה	1 בנונית	1.3
	פייבר-ואן	30 גרם	15		ברוקולי	חצי כוס	2.2
	גרנולה	2 כפות	2-3.4		כרוב	חצי כוס	1.4
עמילן	גרעיני תירס	100 גרם	3.2		גזר	אחד בינוני	2.3
	תפוא"א אפוי	1 בינוני	1.5		ארטישוק	100 גרם	5.2
	תפוא"א אפוי בקליפה	1 בינוני	4.0		פטריות	100 גרם	1.3
	בטטה	100 גרם	3.0		פלפל	1 בינוני	1.6

להרכבת לוח דיאטה אישי, מומלץ לפנות ליעוץ לדיאטיקאית מוסמכת.