



חוברת הדרכה בנושא Helicobacter pylori

כל מה שעליכם לדעת מאבחון ועד טיפול

מאת: דבי ארדיטי B.Sc
מאי בנדל ניסן M.Sc
מתכונים: חופית סרמילי, בוגרת מאסטר שף



תוכן עניינים

- 3..... אודות חוברת זו
- 3..... הערה חשובה
- 4..... הסיפור של חופית
- 5..... הליקובקטר פילורי - מה חשוב לדעת עליך?
- 5..... איך החיידק גורם לפגיעה בקיבה?
- 5..... מתי לחשוד האם החיידק התיישב גם בקיבה שלנו?
- 6..... איך מאבחנים אם אנו נשאים את החיידק?
- 7..... למה פרוביוטיקה? ולמה ביוגאיה גסטרוס?
- 7..... מה היתרונות של ביוגאיה גסטרוס?
- 8..... מתמודדים עם ה. פילורי - טיפים לתזונה
- 9-15..... חוברת מתכונים

אודות חוברת זו

חוברת זו נכתבה עבור אנשים עם חשש או אבחון חיובי לחיידק הליקובקטר פילורי, על מנת לספק מידע כללי על נושאים הקשורים לחיידק ולתמודדות איתו.

החוברת נכתבה על ידי דבי ארדיטי ומאי בנדל ניסן, דיאטניות קליניות בעלות ניסיון רב בתחום התזונה ומערכת העיכול, המייעצות לחברה נותנת החסות.

בחוברת תמצאו מתכונים שתוכננו ונוצרו במיוחד לחוברת זו על ידי גב' חופית סרמילי.

הערה חשובה !

המידע והתכנים שבחוברת זו אינם מהווים תחליף להתייעצות עם רופא. כל חומר רפואי המופיע בחוברת זו הינו אינפורמטיבי בלבד ואין לראות בו בדרך כלשהי יעוץ רפואי ו/או המלצה לטיפול ו/או תחליף לטיפול. המידע בחוברת הינו כללי ולא ניתן להתאימו באופן פרטני לצרכיו של כל אדם ואדם ועל כן לצורך קבלת טיפול רפואי ו/או יעוץ אישי יש לפנות לרופא.



הסיפור של חופית

אני חופית, בוגרת מאסטר שף עונה 9. אני גאה לומר שהאישיות הפרפקציוניסטית היצירתית והפרטנית שלי הביאה אותי למקום השני בגמר מאסטר שף. החיבור שלי למטבח נוצר כשאובחנתי עם חיידק הליקובקטר פילורי, אשר גרם לי לבשל לעצמי כל יום אוכל טעים ובריא שיתאים למצבי. מהר מאוד זה הפך לאהבה גדולה. ההשקפה שלי בחיים היא לעשות הכל בשלמות עם חוש טעם וסגנון בישול מגוון תוך שימוש בחומרי גלם בסיסיים. באהבה שלי לפאר חומרי גלם בסיסיים, אני גורמת לאנשים להתחבר לטבע וליצירה כי מבחינתי, אוכל זה אומנות.

הליקובקטר פילורי - מה חשוב לדעת עליך?

הליקובקטר פילורי הינו חיידק פתוגן (חיידק שעלול לחולל מחלה) הידוע כאחד הפתוגניים הזיהומיים הנפוצים ביותר בעולם.

כ-50% מהאוכלוסייה בעולם נושאים את החיידק H. Pylori. הליקובקטר פילורי מתיישב בקיבה ועלול לפגוע בה ולגרום למספר מחלות המתבטאות במערכת העיכול כגון דלקת קיבה כרונית, כיב פפטי ועוד.



הליקובקטר פילורי

איך החיידק גורם לפגיעה בקיבה?

רירית הקיבה מגנה על הקיבה מפני החומציות שבתוכה. הליקובקטר פילורי נצמד לרירית ומעורר סביבו תגובה דלקתית שעלולה לפצוע את הרירית וליצור כיב/ אולקוס. כ-15% מהנשאים יפתחו כיב קיבה או כיב תריסריון.

מתי לחשוד האם החיידק התיישב גם בקיבה שלנו?

ברוב האוכלוסייה הנושאת את החיידק לא יופיעו כלל סימפטומים ובחלק מהנשאים יופיע סימפטום אחד או יותר.



הסימפטומים הנפוצים ביותר הם:

- הרגשה של צריבה באזור הושט
- כאבי בטן לרוב בבטן העליונה
- אנמיה מחוסר ברזל או ויטמין B12 מסיבה לא מוסברת
- בחילות, הקאות
- הפרעות במערכת העיכול
- הרגשת נפיחות ושובע אף לאחר ארוחה קלה

סימפטומים אלה עלולים להופיע כחלק ממצבים שונים שלא קשורים להליקובקטר פילורי. לכן, במידה ואתם סובלים מאחד או יותר מהתסמינים הללו, או אם קרוב משפחה מדרגה ראשונה אובחן חיובי לחיידק, מומלץ לגשת לבדיקת רופא.

איך מאבחנים ואיך מטפלים?

- במידה והרופא יחשוש שאכן מדובר בזיהום של הלוקובקטור פילורי, הוא יפנה לאחת מהבדיקות הבאות:
 - בדיקת נשיפה (תבחין נשיפה) - המודדת רמת פחמן דו-חמצני בנשיפה. רמה גבוהה מעידה על המצאות החיידק.
 - בדיקות אנטיגן בצואה.
 - בדיקת גסטרוסקופיה - בה נלקחת דגימה מרירית הקיבה לזיהוי המצאות החיידק.
- הטיפול המומלץ הינו שילוב של מספר סוגי אנטיביוטיקה למשך 14 יום יחד עם נוגדי חומצה. מומלץ לעשות תבחין נשיפה או בדיקת אנטיגן בצואה כחודש לאחר סיום הטיפול האנטיביוטי כדי לבדוק את הצלחת הטיפול ולוודא שהחיידק אכן הוכחד.

שם: הלוקובקטור פילורי Helicobacter Pylori

סוג החיידק: פתוגני מחולל מחלה

מקום התיישבות: קיבה

אזור פגיעה עיקרי: קיבה ותריסרין

אופן ההישרדות בקיבה: מפריש את האנזים אוראז,

המפרק אוריאיה, ובכך יוצר סביבה בסיסית העוזרת

לו לסתור את החומציות שבקיבה.

למה פרוביוטיקה? ולמה ביוגאיה גסטרוס?

פירוש המילה פרוביוטיקה הוא "בעד החיים", בניגוד לאנטיביוטיקה, שפירושה הוא "נגד החיים". ארגון הבריאות העולמי מגדיר פרוביוטיקה כחיידקים חיים, שכאשר ניתנים בכמות מספיקה מעניקים לגוף יתרון בריאותי. חשוב מאוד שהמוצר הפרוביוטי יכיל את אותו זן (או זנים) של חיידקים ובאותן הכמויות שהוכחו במחקרים הקליניים לאינדיקציה לשמה נחקרו. כל טיפול באנטיביוטיקה עלול להיות מלווה בתופעות לוואי, אך בטיפול האנטיביוטי בהליקובקטר פילורי תופעות הלוואי נפוצות אף יותר בגלל כמות האנטיביוטיקה הדרושה על מנת למגר את החיידק. טעם מר בפה, שלשול, הקאות, בחילות ואי נוחות בבטן הן בין תופעות הלוואי הנפוצות ביותר בקרב מטופלים עם הליקובקטר פילורי. שינויים בתזונה, אורח חיים והוספת פרוביוטיקה עשויים לסייע מאוד להפחתת תופעות לוואי אלה.

מה היתרונות של ביוגאיה גסטרוס?

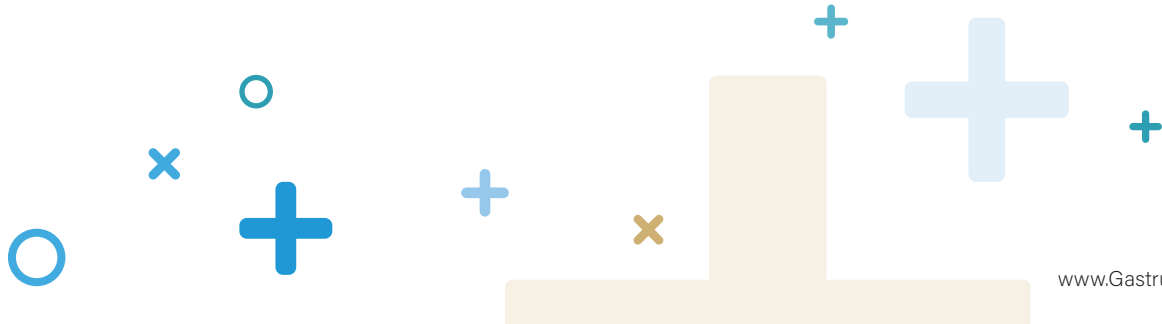
לימוסילקטובצילוס רוטרי פרוטקטיס הוא החיידק הפרוביוטי עליו לביוגאיה יש פטנט. חיידק זה נמצא בגוף האדם באופן טבעי ועל כן הוא מותאם לחיות בו. ביוגאיה גסטרוס הינו תוסף תזונה המכיל חיידקי לימוסילקטובצילוס רוטרי DSM 17938 ולימוסילקטובצילוס רוטרי ATCC 6475, אשר נחקרו בלמעלה מ-200 מחקרים קליניים שפורסמו בעיתונים רפואיים מקצועיים יוקרתיים בקהילה הרפואית, בין היתר New England Journal ועוד. שילוב של חיידקים אלה הוכח במחקרים קליניים כמסייע בין היתר במניעת והפחתת תופעות לוואי המלוות את הטיפול האנטיביוטי בכלל והטיפול האנטיביוטי בהליקובקטר פילורי בפרט. ביוגאיה גסטרוס מסייע לתפקוד תקין של מערכת העיכול ומשקם את אוכלוסיית חיידקי המעיין לאחר טיפול אנטיביוטי. מומלץ להוסיף טבליית לעיסה ביוגאיה גסטרוס אחת ליום, בהפרש של לפחות שעה מנטילת האנטיביוטיקה, או לפי הנחיית הרופא. מומלץ להוסיף ביוגאיה מוקדם ככל הניתן, ואף לפני תחילת הטיפול האנטיביוטי ועד כ-14-10 יום לאחר סיום הטיפול.

BioGaia® Gastrus™

הליקובקטר פילורי ותזונה - טיפים להתמודדות

- ארוחות קטנות לאורך היום עדיפות על אכילת ארוחות גדולות.
- רצוי להימנע ממזון מטוגן, חריף ו/או מעובד.
- מאכלים כמו: צ'יפס, פלאפל, מאפים מבצק עלים כמו בורקס, מלואאח, וכדומה עדיף להימנע מהם ולהשאיר מחוץ לצלחת.
- מומלץ להימנע או לצרוך בכמות מופחתת מזונות/משקאות המכילים קפאין ואלכוהול.
- צריכת שוקולד, עגבניות, פירות הדר, חצילים כמו גם שום ובצל לא מבושל, מדווחים על ידי אנשים רבים כמזונות שגורמים לאי-נוחות ואף לתחושת צרבת.
- מזונות עתירי שומן כגון טחינה, בוטנים, אגוזים, אבוקדו עלולים גם הם לתת הרגשת שובע ונפיחות בבטן.

אנשים רבים מגיבים אחרת למאכלים שונים ומגוונים. מומלץ לבחון בצורה אינדיווידואלית ולזהות את התחושות שלכם. תהיו קשובים לתחושות שלכם ותכבדו את האיתותים שהגוף שולח לכם.



חוברת מתכונים



את המתכונים בחרה ובחנה חופית סמרילי, תוך שילוב בין חוויה אישית בהתמודדות עם החיידק והטיפול בו ומזונות ומרכיבים שהומלצו על ידי דיאטניות אשר חיברו חוברת זו.



בתיאבון!



בייגל כוסמין במילוי בצל ומנגולד

כמות: 2 יחידות בייגלה גדולים

מרכיבים:

500 גרם קמח כוסמין לבן

כף וחצי שמרים יבשים

חצי כף מלח

3 כפות שמן זית

1 כוס מים פושרים

למילוי:

2 כפות שמן זית

2 בצל לבן גדול פרוס דק

2 חבילות של עלי מנגולד קצוצים דק

מלח

פלפל שחור

לציפוי:

300 גרם שומשום/ פרג/ גם וגם

אופן הכנה:



- מחלקים את הבצק ל-2, מרדדים כל חלק לאורך למלבן צר ודק, מניחים חצי מהמילוי לכל אורך הבצק, סוגרים ומהדקים. מחברים את שני הקצוות עם עלה רוזמרין אחד. בעזרת ידיים רטובות מרטיבים את הבצק ומפזרים מעל שומשום/פרג בכמות נדיבה.
- מתפיחים 30 דקות.
- מחממים תנור ל- 200°C (טורבו), מניחים בתחתית התנור כלי חסין חום עם מים.
- אופים במשך 20 דקות.

- במיקסר עם וו לישה שמים בקערה את קמח עם השמרים ומערבלים דקה.
- מוסיפים את המים, ואחרי 2 דקות מוסיפים שמן זית, ומיד אחר כך את המלח.
- מתפיחים 30 דקות.
- מחממים שמן זית במחבת.
- מזהיבים את הבצל במשך 5 דקות.
- לאחר מכן מוסיפים את המנגולד, ומטגנים 10 דקות נוספות. מסננים.

+ מילויים נוספים: בצל וקישואים או שום ופטירות.



פלאפל עדשים אפוי

כמות: 15 קציצות

מרכיבים:

3 כוסות עדשים כתומות מושרות שעה קודם ומסוננות

2 בצל לבן

7 שיני שום

צרור פטרוזליה

צרור כוסברה

מלח

פלפל שחור

1 כפית כמון

חצי כפית אבקת אפייה ללא אמוניום

אופן הכנה:

לטחון את כל המרכיבים יחד בבלנדר, בעזרת ידיים משומנות בשמן זית ליצור כדורים מעט שטוחים ולאפות בתנור שחומם מראש ל-200°C מעלות במשך 20 דקות.

+ ניתן להכין את הפלאפל עדשים עם גרגרי חמוס במקום עדשים. יש להשרות את גרגרי החמוס במים לילה.



כרוב ממולא בבצל ובורגול

בסיר רחב גדול

מרכיבים:

- 1 כרוב לבן (עדיף כרוב בלאדי גדול)
- 1.5 כוסות בורגול דק מושרה שעה במים חמים
- 3 כפות שמן זית
- 2 בצל קצוץ דק
- מלח
- פלפל שחור
- מים רותחים
- מיץ מלימון אחד
- כף סילאן

אופן הכנה:

בסיר רחב וגדול מרתיחים מים וכף מלח. מוציאים את הליבה של הכרוב, מכניסים לסיר כשבסיס הכרוב כלפי מטה ומבשלים 10 דקות עד שהכרוב מתרכך והעלים מתחילים להיפרד - מוציאים כל פעם את העלים שנפרדו. חותכים את החלק הקשה בעלים. מחממים במחבת שמן זית, מטגנים את הבצל עד להזהבה, מוסיפים את הבורגול מלח ופלפל מטגנים עוד 2 דקות ומכבים. לוקחים עלה של כרוב שמים כף מהמילוי מגלגלים ומסדרים בסיר במעגלים. לקערה נפרדת יוצקים 1.5 כוסות מים מלח פלפל, כף סילאן, ומיץ מלימון אחד, מערבבים, שופכים לסיר עד לגובה הממולאים, מבשלים בלהבה נמוכה שעה.



פסטרמה הודו

מרכיבים:

- נתח של חזה הודו נקבה במשקל 800 גרם
לנוזל כבישה:
1 ליטר מים
2 כפות מלח
2 כפות דבש
3 עלי דפנה
5 פלפל אנגלי

לציפוי:

- 2 כפות שמן זית
2 כפות פפריקה
1 כף חרדל גרגירים
1 כף דבש
מלח
פלפל שחור

אופן הכנה:

מערבבים את כל נוזלי הכבישה ומשרים את הנתח לילה במקרר.
מערבבים את כל מרכיבי הציפוי.
מחממים תנור ל- 200°C טורבו ומניחים רשת עם תבנית מתחת.
מייבשים את הנתח ומורחים את הציפוי.
מניחים את הנתח על הרשת וצולים במשך 15 דקות.
מורידים את החום ל- 150°C , מכסים בנייר אפייה ואופים עוד 45 דקות.
מצננים ופורסים דק. שומרים במקרר עד 5 ימים.

+ ציפוי נוסף: 2 כפות שמן זית, 1 כף פפריקה מעושנת



עוגת בננות ואגוזי לוז מקמח כוסמין

בתבנית אינגליש קייק

מרכיבים:

4 בננות בשלות ומרוסקות

1/2 כוס סוכר קנים

1/4 כוס מים

1/4 כוס שמן זית

1 ביצה

קורט מלח

כוס וחצי קמח כוסמין מלא

1 כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום

1/2 כפית סודה לשתייה ללא אלומיניום

1/2 כוס אגוזי לוז קצוצים גס (ניתן להמיר באגוז אחר שאוהבים)

אופן הכנה:

מחממים תנור ל- 170°C מעלות טורבו.

משמנים תבנית ומצפים בנייר אפייה.

בקערה גדולה מערבבים בעזרת מטרפה ביצה, סוכר, שמן, מים, ובננות.

בקערה נוספת מערבבים קמח, אבקת אפייה וסודה לשתייה.

מוסיפים את תערובת הקמח לתערובת הביצים וטורפים לבלילה אחידה.

מוסיפים את האגוזי לוז, מערבבים לאיחוד ויוצקים לתבנית.

אופים במשך 15 דקות עד שנועצים קיסם באמצע והוא יוצא עם פירורים.

+ ניתן לשמור בטמפרטורת החדר 3 ימים

טיפ: לשלב בתפריט היומי קטניות מונבטות

תהליך הנבטה:

- לשטוף היטב במים לפני שמעבירים לקערה.
- (1) לשים את הקטניה בקערה.
 - (2) למלא מים בכמות גבוהה ב-3 סנטימטר מהקטניה.
 - (3) להשאיר את הקטניות במים:
 - טורמוס וחומוס למשך 10-12 שעות.
 - עדשים לבמשך 6 שעות.
 - מאש למשך 8-10 שעות.
 - (4) להוסיף מים לפי הצורך כך שהקטניה תהיה כל הזמן טובולה במים.
 - (5) לאחר הזמן הרצוי לסנן ולייבש את הקטניה במידת האפשר.
 - (6) להניח בתחתית כלי פלסטית מטלית חד פעמית.
 - (7) לשים את סוג הקטניה הרצוי בתוך כלי הפלסטיק.
 - (8) להניח במקום חשוך כמו ארון מטבח ולכסות במגבת.
 - (9) לאחר כמה שעות לבדוק אם יצא נבט (עלה קטן).
 - (10) ברגע שיצא נבט להעביר למקרר, הקטניה מוכנה לאכילה.
- שומרים במקרר 5 ימים לאחר מכן להעביר למקפיא.

+ עדשים שחורות, עדשים ירוקות שעועית ומאש ניתן לאכול ללא בישול, בסלט או כנשנוש



BioGaia® Gastrus™

יש לכם שאלה? צרו אתנו קשר:

למאמרים ומידע נוסף בקרו בבלוג שלנו:
www.Gastrus.BiogaiIsrael.co.il

שרות לקוחות ביוגאיה גסטרוס:
1800-22-64-70



למידע נוסף



בחסות:

BioGaia®
Probiotics grounded in evolution
Driven by science

מפיצת
מוצרי



PHARMABEST
IMPORT (2003) LTD.

כל הזכויות שמורות לפרמהבסט יבוא (2003) בע"מ

30 טבליות ליעשה פרוביוטיקה (21 גרם) בטעם מנטה
מיוצר בישראל על ידי אסתי