

ציפי כץ



# המדריך

תזונה נכונה  
להפרעת קשב וריכוז

ציפי כץ

תרפיסטית רב תחומית, מנהלת את המרכז לשיפור תפקודים הנותן מענה לילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז, לקויות למידה, קשיים בויסות החושי, רגשי והתנהגותי.





## תזונה משפיעה על הפרעת קשב!!

**נשאלת השאלה האם אפשר לשפר את רמת הקשב וריכוז באמצעות תזונה נכונה?  
האם תוספי מזון, עוזרים לשפר את הפרעת הקשב וריכוז?**

### "מזון הוא סם רב עוצמה"

במהלך השנים האחרונות נערכו מחקרים רבים שבודקים את הקשר בין תזונה להפרעות קשב ולגבי השפעתם של תוספי תזונה שונים על הפרעות קשב. האם תוספי מזון או מזונות שונים שיכולים להשפיע על התנהגותם של ילדינו?

תזונה, זה הסם של החיים! אנחנו יכולים לשפר באופן משמעותי את תפקודינו, מצב רוחנו היומי אם רק נשים דגש לתזונה שלנו באותה מידה אנחנו יכולים להחמיר את פני הדברים.

מחקרים רבים מצאו שתזונה נכונה משפיעה על ההתנהגות רק שיש חסכים תזונתיים, ולא אצל כלל האוכלוסייה. אוכלוסייה שאינה נמצאת בחסר בוויטמינים, מינרלים ובשאר אבות המזון - תזונה נכונה אינה הפתרון היחיד.

שיפור התזונה והשלמה החסכים בוויטמינים ומינרלים החסרים יעזור לשפר את תפקודם וישפרו את הפרעת הקשב.

ייתכן שעל מנת לשפר את רמת הוויטמינים ומינרלים עדיף יהיה לקבל את הוויטמינים והמינרלים באמצעות תוספי מזון ולא דרך מזונות המכילים אותם, כדי להבטיח כמות מספקת. את הכמות צריך לקבוע רופא המשפחה ו/או דיאטנית. איך תדעו האם יש חוסר בוויטמינים ומינרלים? רופא או דיאטנית ימליצו על בבדיקת דם פשוטה, רק הם יוכלו לקבוע איזה תוסף ובאיזה מינון (כדי לא לגרום למנת יתר).

**חשוב שתדעו** אודות "הצריכה היומית המומלצת" בכל אריזת מזון או תוספים, היא פשוט נמוכה מידי. עד לא מזמן נקראו הכמויות של צריכה היומית זו "כמות מינימלית הנדרשת ליום" רק לאחרונה "המינימום" הפך ל"מומלצת".

לא תמיד נוכל בתפריט הרגילה שלנו לקבל את כל אבות המזון שאנו זקוקים לכן בה החשיבות של תוספי המזון. האם ידעתם שכדי לקבל גרם אחד של ויטמין C נדרש 20 תפוזים ביום, או חצי קילו של כבד בשביל 50 מ"ג של B-6 .

לבעלי הפרעת קשב וריכוז עם/בלי היפראקטיביות, מתאימה דיאטה עתירה חלבונים ודלת פחמימות (סוכרים), נטולה קופאין, צבעי מאכל. כמו כן חשוב מאוד לבדוק את רמת הוויטמינים ומינרלים כגון: מגנזיום, אבץ, סלניום, ויטמינים (A,B,C,E)

מזונות עשירים בפחמימות וסוכר בקרב ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז היא עלולה לעורר היפראקטיביות ותוקפנות. ככל הנראה, ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז רגישים במיוחד לסוכר כגון הקורנפלקס של ארוחת הבוקר, הלחם הלבן אתו מכינים את הכריכים, שלא נדבר על הקופאין שנימצא בשוקו או שוקולד למריחה אתו מרחנו את כריך לארוכת בבית הספר, הם גורמים לעליה חדה של רמת הסוכר בדם.



שחרור האינסולין המוריד את רמת הסוכר בדם שבא מיד בעקבות זאת וגורם לעייפות, בלבול וחוסר קשב. אין פלא שמורים מתלוננים שהרבה מאוד מהילדים אינם מגיבים בשעה/שעתיים הראשונות לאחר מכן חל שיפור ברמת הריכוז ותפקוד ושוב אחרי ארוחת עשר שוב ירידה בתפקוד.

על מנת שילדים ומבוגרים יצליחו להתמקד, הם זקוקים לתפריט מזין דל בפחמימות ועשיר בחלבונים (חומצות אמיניות) כגון (טונה, בשר, ביצים), אפשר להשתמש בלחם מקמח מלאה (פחמימה מורכבת) שמתפרק לאט יותר.

**יש להתחיל את היום בארוחת בוקר מזינה**, למרות הקושי לעיר את הילדים בבוקר. ארוחת בוקר היא חיונית ביותר לאיכות הריכוז שלו בלימודים, במיוחד לילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז. אם לא נעלה את רמת הסוכר שלו בצורה הדרגתית היא תישאר נמוכה כל הבוקר הוא יהיה עייף ומרוגז וישתוקק למזון מתוק. היא מספקת דלק למשך הבוקר ומגבירה את חילופי החומרים ואת זרימת הדם. הבטיחו סוג של חלבון כגון (גבינה, ביצים, אגוזים, חלב)

**תפריט מזין עוזר לילדים לישון טוב יותר בלילה**. ניתן להתחיל את היום עם פרי כגון, קיווי, אשכולית, אגס, תות, תפוח או דגנים, ואחר כך, במהלך הבוקר (ארוחת 10) להעשיר את ארוחת הבוקר בהדרגה. ילדים המקבלים ריטלין לעיתים מאבדים את התיאבון, לכן אותם נעיר מוקדם יותר על מנת שיקבלו את הארוחה שלהם, למרות הריטלין הם עדין צריכים את הארוחה על מנת לתפקד ביעילות!

רוצים לשפר את יכולת הריכוז שילדכם עד לאחר הצהרים, להפחית את הסחות הדעת, לגרום להם להיות יותר ערניים מנטאלית, לשפר את מצב רוחם? תורידו מהתפריט של הבוקר וצהריים לחם לבן, פסטה, תפוחי אדמה, אורז, סוכר וקופאין. תכינו סלט עשיר בירקות, ירקות מבושלים/מוקפצים, מנה טובה של עוף, בשר, אפשר טחינה, חומוס, אגוזים ברזיליים. אפשר לעביר את הפחמימות לאחר הצהריים אחרי שנגמרו כל המשימות שדורשות ריכוז מקסימלי.

האם ידעתם שבעלי הפרעת קשב וריכוז ADHD יש להם נטייה לתזונה עשירה בפחמימות, סוכרים וקופאין!!!, המאמץ שהם משקיעים ביום יום דורשת מיהם צרפה גדולה יותר של אנרגיה (גלוקוז), לכן הגוף שלהם דורש, אפשר למעלה את הצורך הזה בדרך טובה ובריאה יותר. הימנעו מצבעי מאכל.

**מומלץ להימנע מכל צבעי מאכל**, בעיקר מנתרן, בנוזאט, E211 תתראיין 4 וכן ממאכלים משומרים לתווך הרחוק. אפשר להוריד מהאינטרנט רשימה מפורטת.





### התרבות מזון

<b>מים</b>	מים הם חלק חיוני לכל פונקציות הגוף, כולל זרימת דם למוח ותפקוד התאים. לפחות 8 כוסות מים ביום
<b>חלבונים</b>	חלבונים מעורבים בתפקוד מערכת החיסונית, מסת השרירים, האנזימים המעבירים את התגובות הכימיות של החיים, ההורמונים (ניורטרנסמיטרים), הגורמת לתפקוד חלק של המוח. כאשר צורכים חלבונים הגוף מפרק אותם לחומצות אמיניות (ראשוניות- או ממאגרי החלבונים בגוף) יש חלבונים שלמים ובלתי שלמים
<b>פחמימות</b>	<p>פחמימות מקורן מן הצומח, יש גם בחלב ומוצריו. יש שלושה סוגי של פחמימות: סוכר, פחמימות פשוטות ופחמימות מורכבות.</p> <p>הסוכרים מתפרקים מהר בקיבה ועברים על מחזור הדם, משמשים להפקת אנרגיה, עודף סוכר בדם גורם לשחרור עודף אינסולין, שמשפיע על רמת הערנות, קשב ומהירות תגובה.</p> <p>פחמימות פשוטות גם היא סוכר, מתפרקת גם מהר.</p> <p>לפחמימות מורכבות לוקח להם יותר זמן להתפרק בקיבה. הם מורכבים בכמות גדולה יותר של סיבים ומים שמעקב את ספיגתם. הם אינן מעוררות ייצור יתר של אינסולין ואת תחושת העייפות וחוסר הריכוז. הם גדושות בסיבים, ויטמינים ומינרלים</p>
<b>שומנים</b>	<p>שמן הוא מרכיב חיוני בגוף, נחוץ להתפתחות נורמלית של המוח. מקורם בחי ובצומח.</p> <p>שומנים מורכבים מחומצות שומניות, יש שלושה סוגים: רוויות, פולי-בלתי-רוויות ומונו-בלתי רוויות. הכבד משתמש בחומצות השומניות לייצור כולסטרול HDL ו LDL, וגם הורמונים רבים.</p> <p>חומצות שומניות פולי-בלתי-רוויות נוטות להוריד את הכולסטרול.</p> <p>חומצות מונו-בלתי-רוויות נוטות להעלות את רמת הכולסטרול הטוב (HDL).</p> <p>השומנים הם חיוניים ביקר אומגה 3 DHA לשמירה על סינפסות עצבים בריאות, אלא גם להתפתחות מעברים חדשים במוח.</p> <p>תפריט עשיר באומגה 3 מגדילה את רמת הדופמין והסרוטונין. (עליה רמת הקשב, שיפור מצב הרוח)</p> <p>אומגה 3, 6 : משפיעים על היכולת קוגניטיבית, אינטליגנציה הרגשית והגופנית. חוסר בשומנים חיוניים מגביר קשים בלמידה. במחקרים נמצא שטיפול בתוספי שומן חיוניים מפחית תסמיני הפרעות קשב וריכוז כגון טווח קשב קצר ובעיות התנהגות .</p>
	חלבונים שלמים עשירים בחומצות אמיניות ראשוניות. בשר בקר, דגים, עוף, גבינה, ביצים, מוצרי חלב, מוצרי סויה (טופו). חלבונים בלתי שלמים מכילים רק חלק מן חומצות האמיניות הראשוניות. גרעיני תבואה, קטניות, באגוזים ובירקות עליים ירוקים
סוכר	<p>פחמימות פשוטות: הן כוללות מוצרים המיוצרים מקמח מזוקק או לבן (פסטה, לחם, תפ"א, אורז ודגנים</p> <p>פחמימות מורכבות: שעועית, אפונה, מוצרים עשויים חיטה מלאה, פירות (משמשים, תפוזים, מנדרינות, אגוזים, אשכוליות, תפוחים וקיווי), ירקות (פחות גזר בגלל עודף הסוכר)</p> <p>חומצות שומניות רוויות: מוצרים מין החי, כולל תוצרת חלב (שמנת, גבינה, חמאה), בשרים (בקר, טלה ועגל)</p> <p>חומצות שומניות פולי-בלתי-רוויות: שמן תירס, פולי סויה, חרעי וחמניות.</p> <p>חומצות מונו-בלתי-רוויות: שמן ירקות, אגוזים, זית</p> <p>בוטנים וקנולה, אומגה 3 (בדגים מים קרים כגון סלמון, טונה, מקרל, הרינג, אנשובי), אגוזי ברזיליים/מלך, בזרעי פשטן, קנאביס, גרעיני דלעת, ביצים מגידול אורגני מועשרות באומגה 3 .</p> <p>אומגה 6 – מצוי בתירס, גרעיני חמניות, שומשום, אגוזי מלך. בשמנים מרוכזים כגון שמן פשתה, שמן נר הלילה, שמן בוראג'. ניתן לקנות את תוספי מזון בקפסולות,</p>



<p>דובונים, סוכריות ללא סוכר או נזול .</p>		
<p>אבץ נמצא במוצרי בשר כמו עופות, הודו וכבד, וגם בפיצוחים ובביצים.           מגנזיום נמצא בעלים ירוקים, אגוזים, זרעים, במיוחד גרעיני שומשום, חמניות ודלעת. ניתן לקבל מגנזיום כתוסף .</p>	<p><b>אבץ :</b> מרכיב חשוב בילדים, הכרחי לגדילה וייצור אנרגיה, עוזר בחילופי החומרים של המוח, הוא מהווה חלק מתגובת השרשרת נוגדת חמצון. מחזק את כוחם של קרומי התא בתאי הנוירונים, שמגן אותם מפני נזקים. מגביר את החסינות של הגוף מפני מחלות. אבץ נמצא כיעיל ביותר לטיפול בתופעות של הפרעות קשב וריכוז, והוא משפיע על מהירות החשיבה.   <b>מגנזיום:</b> עוזר בשמירה על חיותם של הנוירונים. מתאים לטיפול בתופעות של הפרעות קשב וריכוז וכן ב PDD, ו-OCD - תורם בריפוי של שרירים באופן טבעי וגורם להחלשת טיקים, עוזר לממתן התקפי זעם , משפר את הקשב, תפקוד המוטורי, יכולת קונטיבית. ישלו השפעה מרגיעה על ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז, משום שהוא מגביר את היצור של המוליך העצבי נוראדרנלין, שאחראי על סינון גירויים שגורמים להצפה יתר. מגנזיום הוא אחד המרכיבים שנמצא בתרופות כגון ריטלין . מגנזיום הכרחי בתזונה באוכלוסייה הסובלת בביעות שינה, כאבי ראש, עצבנות וחרדות.</p>	<p><b>מינרליים</b></p>
<p>ניתן למצוא אותם בדגנים, ירקות כגון: תרד , קטניות, דגנים מלאים כגון שיבולת שועל, ערמונים B12, נמצא בביצים ודגים.</p>	<p>קבוצת הB. חיוניות לצמיחתם וחיוניותם של הנוירונים. החשובים ביותר למוח הם B-1, B3, B5, B-6, B-12, וחומצה פולית. כל משפחת B נחוצה מסייעת להפיכת המזון לאנרגיה, החיונית במיוחד להפחתת התופעות של הפרעות קשב וריכוז .   <b>ויטמין B1 או תיאמין</b> מעורב בתהליכים מטבוליים במוח ובמערכת העצבים ההיקפית. עוזר להפוך את הגלוקוז, חיוני כמו דלק, לאנרגיה. חוסר בוויטמין זה גורם לתסמיני הפרעות קשב וריכוז .   <b>ויטמין B3 או נאצין</b> מסייע בייצור של נורטרנסמיטר ים, עוזר להפוך פחמימות לגלוקוז ועוזר להוריד כולסטרול.          חיוני לאיזון הסוכר בדם וממלא תפקיד מפתח בייצור סרוטונין שמאזן את מצב הרוח ומלטונין, האחראי על השראת השינה. בעל השפעה מרגיעה מפני שמעצים את כוחו של נורטרנסמיטר.   <b>ויטמין B5</b> חיוני ליצור חומר הנקרה אצטט כלולין שמשפיע לטובה על הזיכרון ויש לו תכונות נוגדות לחץ. עוזר ביצירת שכבת מגן סביב חוט השדרה ומערכת העצבים.   <b>ויטמין B6</b> עוזר להפוך את הסוכר האגור בדם לגלוקוז, הדלק היחיד של המוח. מאפשר תפקוד קוגניטיבי אופטימאלי          חיוני לייצור ההורמונים והמוליך העצבי סרוטונין .</p>	<p><b>ויטמינים</b></p>



משפר את הזיכרון, רמת החסינות של הגוף.

**ויטמין B12** משפיע על תפקוד קוגניטיבי יעיל, משפר יכולת חשיבה וזיכרון, משפיע על מצבי הרוח, עצבנות ועייפות, משפר את רמת האנרגיה. חיונית לשיפור רמת הקשב.

חומצה פולית משפרת מצב הרוח, אפתיות, דיכאון. מגבירה את זרימת הדם למוח, חיונית לתפקוד יעיל של מערכת העצבים.

**ויטמין C** חיוני כל כך לפעילות המוח עד שהרמות שלו שם גבוהות כמעט פי חמישה עשרה מאשר ביתר הגוף. תורם ליצירה של דופמין ונוראפינפרין (אחרים לרמת הקשב ותפקוד הקוגניטיבי), משפר את הזיכרון, מגביר את הכוח החיסוני של הגוף, תורם לאריכות ימים, מוריד את רמת הכולסטרול.

**ויטמין E** מגן את הנורונים מפני נזק. אפילו משקם אזורים פגועים של קולטני נירורנסמיטרים על גבי הנורונים. משפר ומעגן על הזיכרון, משפר את מצב הרוח ואת התפקוד הקוגניטיבי. מגביר את חסינותו של הגוף,

#### סיכום

- 1- אכלו שלוש ארוחות מרכזיות ביום בתוספת לשתיים שלוש ארוחות קלות
- 2- אכלו חלבונים בכל ארוחה חיוניים ל"תפריט ריכוז"
- 3- הגדילו את כמויות הפחמימות המורכבות בתפריטכם.
- 4- השגיחו על צריכה פירות ומיצי פירות.
- 5- הפחיתו או סלקו את רוב הפחמימות הפשוטות.
- 6- הגדילו את כמויות חומצות השומניות מסוג אומגה 3 בתפריטכם.



**דברים טובים לארוחה**

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים עיקרית	ארוחת צהריים קלה	חטיפים/נשנושים
חביתה עם גבינה או ירקות	סלט	מאכלים מוקפצים אפשר להוסיף טופו	גלידה נטולת סוכר
ביצים עם נקניק רזה	חלבון דל שומן (בקר, עוף, טלה, דגים)	סלט ירקות	גבינה שמנת עם סלרי
דגנים בוקר מחיטה מלאה ומעט סוכר	ירקות מבושלים, מוקפצים	סלט טונה	זיתים
גבינה קוטג' ופרות	תוספת של דגנים מלאים: בורגול, קינואה, שיבולת שועל, עדשים, שעועית, גרגרי חמוס	כריכים עשויים מלחם מחיטה מלאה עם מילוי עשיר בחלבונים	אגוזים (ברזיל)
בייגלה מחיטה מלאה עם גבינה שמנת	להימנע מפחמימות אבל אם חייבים אז אורז/פסטה מלא	כריכים עם נקניק רזה וטחינה גולמית	פירות (פרוסות עדיף) עדיף: משמש, תפוזים, קלמנטינות, אשכוליות, אגסים, תפוחים, קיווי. תאכלו אותם בצמוד לחלבון מסוג כלשהו
דייסה משיבולת שועל, דוחן או כוסמת	דגים מומלצים הם סלמון, סול, טונה, בקלה.	מרקים כגון : אפונה, עדשים	חטיפי שומשום וחטיפי אנרגיה אורגנים או ביתיים
טונה	שווארמה מבשר עוף, הודו אדום.	דגנים כגון קינואה עם שילוב של עדשים וטופו.	ירקות חתוכים
פרוסות של סלמון על עם גבינה שמנת על פרוסת לחם מלאה	שניצל בתנור (לצמצם מאכלים מטוגנים)	אורז מלא עם עדשים, שעועית אדומה ורוטב.	פופקורן ביתי
יוגורט נקי ללא סוכר עם פרי אחד חתוך וכף גרנולה		סושי עם דג או בלי עדיף ללא ציפוי מטוגן	פירות יבשים ללא גופרית (אורגניות) לא יותר משלוש ביום
מיצי פירות טבעיים כגון: תפוח, גזר, אגס		חמוס וטחינה ביתית עם תוספת של ביצה קשה ושמן זית.	

**השתמשו בהנחיות אלה במיוחד בזמנים בהם אתם זקוקים לריכוז!!!!**

**\*המידע שמוגש במאמר זה אינו תחליף להתייעצות רפואית מקצועית!!!  
 על מנת לבנות תפריט תזונתי תואם לכל אחד מומלץ להתייעץ עם דיאטנית קלינית**