נגה שביט־רז | צילום: אביגיל עוזי

להרגיל את הלשון

מה שהתחיל בשיחת שכנות אקראית הפך לשותפות עסקית ולהקמת מיזם לליווי מחלות בטיפול בתזונה. **רוני זינגר**, עיתונאית לשעבר שחלתה בסוכרת היריון, ו**נועה אברהם**, דיאטנית קלינית, משיקות את הספר החדש "אתגר ללא סוכר" וטוענות שבתוך 30 יום אפשר לאמן את הגוף לא להזדקק למזונות מתוקים ולפחמימות

נועה אברהם (מימין) ורוני זינגר. "כל אדם שני נמצא בדיאטה, אבל כשמדברים על הימנעות מסוכר זה ישר מקפיץ אנשים. צריך להרגיע את החשש הזה"

היא הייתה השכנה המעצבנת הזאת שהילדים שלה אוכלים עדשים שחורות בארוחת הערב, כשאצלי חוגגים על ג'חנונים", מתארת רוני זינגר את נועה אברהם, שמובילה איתה כיום תוכנית תזונה ללא סוכר. "לא היה בינינו כמעט קשר עד שחטפתי את הזבנג בהיריון השלישי שלי ואובחנתי עם סוכרת היריון שחייבה אותי להוציא את הסוכר מהתפריט, כולל מאכלים שנראו לי פעם בריאים אבל הקפיצו לי את רמות הסוכר. כששיתפתי אותה במהפכה שלי, לה זה נראה מובן מאליו. היא כבר חיה ככה שנים. כשאני גיליתי עולם חדש ומטלטל, היא רק חייכה ובירכה אותי שהתפכחתי".

חלב אם, הטעם הראשון

ההתפכחות הזאת, שאירעה בשנת 2016, הת־חילה אמנם בשינוי תזונתי אבל הובילה לשינוי כולל בחייהן. זינגר, עיתונאית בעברה ("הארץ", "עובדה", "כלכליסט"), ואברהם, דיאטנית קלי־נית בעלת קליניקה פרטית, עזבו לאט־לאט את העבודות הקודמות ונסחפו למסלול של יזמות בתחום התזונה. "הרגשנו שיש כאן הרבה מעבר לסיפור אישי זה או אחר", אומרת זינגר, "ושרוב האנשים לא כל כך מבינים מה הבעיה עם סוכר בכלל וגם לא מודעים לכמויות האדירות שהם צורכים ממנו מדי יום ואיך אפשר לבחור אחרת".

● **מה עשיתן?**

אברהם: "פתחנו קבוצת פייסבוק שבה הצגנו תוכנית תזונה דיגיטלית של עשרה ימים ללא סוכר. רוני הייתה אחראית על התוכן ואני על הליווי המקצועי. התגובות היו מדהימות, והתו־כנית הלכה והתרחבה. הבנו ששינוי משמעותי מחייב אתגר נרחב יותר של 30 ימים, שבמהלכם התכנים ילכו וייחשפו בהדרגה מדי יום, ויורידו אסימונים בצורה מבוקרת. בהמשך בנינו אתר ואפליקציה, ובשנה האחרונה ייסדנו את המיזם Refeed לליווי מהלות בטיפול בתזונה". את המ־סלול הזה הן חותמות בימים אלה עם ספר חדש, "אתגר ללא סוכר" (הוצאת ידיעות אחרונות), בשאיפה להעביר את המסר גם לקהלים נוספים.

● **מה הרעיון של אתגר חודש ללא סוכר?**

"הרעיון המרכזי הוא להרגיל את הלשון לרצות פחות מתוק, אבל לעשות את זה מתוך הבנה אמיתית של התהליך. הטעם המתוק הוא הטעם הראשון שהלשון לומדת להכיר דרך חלב אם, ולכן הוא כנראה השתרש בתודעה כטעם מנחם, טעם של שמחת חיים. אבל הלשון היא שריר שקל מאוד לאמן, ואם נפסיק לתקופה קצרה את האכילה האוטומטית הזאת, נגלה שהגוף מסתגל לכך מהר מאוד ווזכה לרווחים בריאותיים רבים".

● **זה ברור אצל חולי סוכרת, אבל למה בולם צריכים לבבוא?**

"כי מלבד הסיכון לסוכרת, צריכה מופרזת של סוכר גורמת לבעיות נוספות, כמו למשל רמת טריגליצרידים גבוהה או כבד שומני שעל פי מחקר של פרופ' שירה שגיא־זלבר, מהמרכז הרפואי תל־אביב (איכילוב) ומאוניברסיטת חיפה, כ־30% מהאוכלוסייה בישראל ובעולם סובלים

אברהם: "הכוח שלנו הוא בידע שאנחנו מעבירות, בלימוד ההדרגתי של הדברים, שעוזר להפסיק לאכול על אוטומט, לזהות את הסוכר, ורק אז לאכול"

זינגר: "יש בינינו מפגש של שני עולמות ולשתינו התערבלו החיים. עכשיו אנחנו בעצם מפלצת דו־ראשית. היא אשתי"

ממנו אבל רבים אינם מודעים לכך כלל. אימוץ תזונה נטולת סוכר מוסף ומופחתת פחמימות מוביל לא רק לשיפור במצב הבריאות או לי־רידה במשקל אלא גם לעלייה ברמות האנרגיה, לשינה טובה יותר, לחדות מחשבה ואפילו להאטה בהזדקנות העור".

יזמיות לפני הכל

בעשור האחרון ניטש ויכוח אקדמי בין שתי אסכולות תזונה מרכזיות שהובילו לטרנדים, קיצוניים לעתים, של סוגי דיאטות שונים.

"האסכולה הבריטית, בראשות ג'ון יודקין", מסבירה זינגר, "הצביעה עוד במאה הקוד־מת על הסוכר והפחמימות כאשמים בתחלואה קרדיו־וסקולרית, משום שהם גורמים לעלייה בטריגליצרידים. האסכולה האמריקאית, לעומת זאת, הצביעה על השומן כעל הסיבה למחלות לב והיא הלכה וצברה כוח עם השנים ולפיה נבנתה גם פירמידת המזון המוכרת לנו, שבבסיסה פח־מימות ובקצה העליון שלה השומנים. האמריקאים, ובעקבותיהם שאר העולם המערבי, אוכלים מאז שנות ה־70 הרבה פחות שומן אבל צורכים כמויות אדירות של סוכר. חוקרים מאוניברסיטת קליפור־רניה חשפו ב־2016 כי איגוד הסוכר האמריקאי עמד מאחורי המלחמה בשומן ושמר מפני פגיעה בצריכת הסוכר".

● **והגילוי הזה הוליד טרנדים של דיאטות מופחתות פחמימות וסוכרים, במו אפטקינס, קטוגניות או פליאו. מה החידוש אצלכן בעצם?**

אברהם: "אנחנו לא בתחרות עם אף סוג תזונה. אצלנו אין קיצוניות, לא מפריזים בכמויות הבשר, למשל, וגם לא מוותרים על פחמימות לגמרי אלא מצמצמים אותן. אוכלים בעצם הכל, אבל בודקים היטב שאין סוכר מוסף סמוי. הכוח שלנו הוא בידע העצום שאנחנו מעבירות, בלימוד ההדרגתי של הדברים, שעוזר להפסיק לאכול על אוטומט, לקרוא את רשימות הרכיבים, לזהות את הסוכר, ורק אז לשלוח את היד למזון הנכון לנו.

"מעבר לכך, חשוב לנו להדגיש שהספר הוא לא ספר דיאטה. אין כאן 'שיטת תוכי' של היצמדות לתפריט ללא הבנה אמיתית. הכללים ברורים מאוד: לא לאכול סוכר מוסף ולצמצם את צריכת הפחמימות, אבל האפשרויות רבות. גם אם סוטים, תמיד יש דרך ברורה לחזור אליה, ולא צריך להרגיש שחטאנו. העבודה הקשה לפעמים היא לא עם עצמנו אלא מול הסביבה. כל אדם שני נמצא בדיאטה, אבל כשמדברים על הימנעות מסוכר זה ישר מקפיץ אנשים. צריך להרגיע את החשש הזה".

● **אז עמדנו בחודש של אתגר. מה אחר כך?**

זינגר: "הניסיון מראה לנו שברגע שחמושים במידע הנכון, קשה לחזור אחורה. אנחנו יודעים מה טוב לנו. הרעיון המרכזי הוא לעצור את 'מעגל הסוכר' שמזין את עצמו. עצירת המ־תוק על כל סוגיו מרגילה את הלשון, ופתאום הכל נראה מתוק מדי. כמו שאנשים שהפסיקו להמתיק את הקפה כבר לא מסוגלים אחרת. לאחר החודש הראשון יש התאמות, והסוכר חוזר מעט ולאט, אבל הראש הוא כבר אחר ואפשר להתמיד בתזונה נכונה לאורך זמן".

● **ואיך אתן רואות את המשך הדרך שלכן?**

אברהם: "שתינו עזבנו את כל העי־סוקים הקודמים ומתמקדות רק בזה, כשהרצון הוא לעבוד עם ארגוני הבריאות ולה־נגיש את הידע דרכם. יש גם מחשבות על חו"ל. אנחנו באמת מאמינות שיש כאן כלים דיגיטליים שיכולים לעזור לכולם".

זילבר: "לא האמנתי שהשינוי התזונתי שלי יוביל לשינוי כל כך דרמטי במסלול הקריירה שלי. הפכנו ליזמיות, ורק על זה אפשר לכתוב עוד ספר. יש בינינו מפגש של שני עולמות. נועה הייתה רגילה להיות בקליניקה עם מטופלים, אני הייתי רגילה לראיין פוליטיקאים, ולשתינו התערבלו החיים. עכשיו אנחנו מפל־צת דו־ראשית. היא אשתי". ■

עטיפת הספר

50 שמות של סוכר

קראו את תוויות המזון, הסוכר מסתתר תחת עשרות שמות שונים:

אגבה, גלוקוז, דבש, דקסטרוז, דקסטרין, לקטוז, מולסה, מייפל, מיץ פירות מרוכז, מלטודקסטרין, מלטוז, נקטר, סוכר, סוכר דמררה, סוכרוז, סוכר חום, סוכר ענבים, סוכר פירות, סוכר קוקוס, סוכר גנים, סוכר תמרים, סילאן, סירופ אורז, סירופ חרובים, סירופ סוכר חום, סירופ תירס, פרוקטוז, קנה סוכר, קרמל, רכז פירות ועוד.