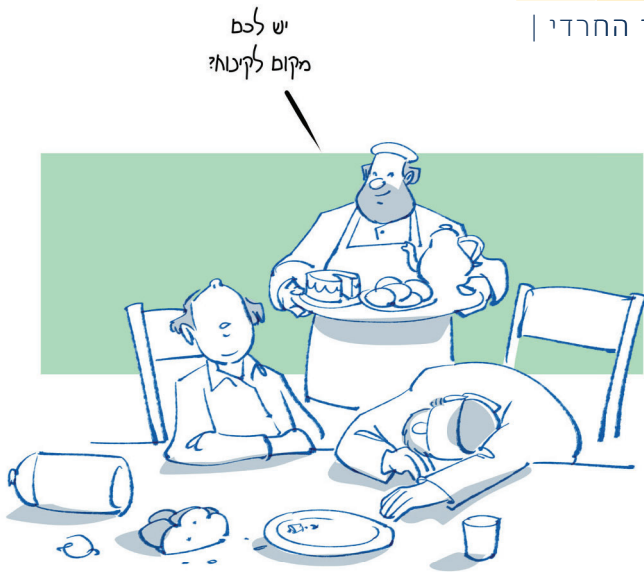


ממשיכים בהרגעת המעי הרגיש

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



בשבוע שעבר התחלנו לעסוק בתסמונת המעי הרגיש ומן הראוי להמשיך בנושא זה. כאמור, תסמונת המעי הרגיש מתאפיינת אצל אנשים בדרך כלל בכאבי בטן, עצירות ושלושים לסירוגין, נפיחות באזור הבטן וגזים. בפעם הקודמת הצענו מספר עצות לשיפור הרגלי אכילה ושתייה לצורך שיפור המצב, והפעם נתמקד באחד הנושאים החשובים, הקשור להרגלי אכילה טובים ולשיפור איכות החיים, ובפרט לסובלים ממעיים רגישים.

הנושא המדובר הוא כמות האכילה בארוחה. בפרשתנו, בדומה לפרשת בהר, התורה מבטיחה להולכים בחוקות ד' ושומרי מצוותיו שיזכו לאכול לחם לשובע ומבאר רש"י: "אוכל קמעא והוא מתברך במעיו". כלומר, הברכה תהיה בצורה כזו שלא יהיה צורך להרבות בכמות האכילה כדי להרגיש שבעים, אלא יהיה מספיק לאכול מעט כדי לזכות לכך.

כולנו שואפים להרגיש טוב עם עצמנו בחיים. מורנו הרמב"ם מלמד אותנו כללים רבים בהנהגת הבריאות ובהרגלי אכילה טובים. אחד הבולטים שבהם הוא ההתייחסות לכמויות המזון שאנו אוכלים. הרמב"ם מדגיש את הסכנה הטמונה בריבוי כמות האכילה: "אכילה גסה [מופרזת] לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל חולאים" (דעות, ד, ט). ויש לשאול למה כל כך נורא להרבות בכמות האכילה? ההסבר הוא כך: הקיבה שלנו גמישה ואלסטית, אם נאכל כמות גדולה מדי של אוכל בארוחה - תתרחב הקיבה ותגדל ותתקשה מאוד לעכל את המזון וכתוצאה מכך יופיעו תופעות לזואי בלתי נעימות כמו כאבי בטן ונפיחות, ובהמשך יצטברו גם שומנים עודפים שיקשה אחר כך להיפטר מהם.

מעבר לאזהרתנו של הרמב"ם מה לא לעשות, הוא גם מלמד אותנו איך צריכה הנהגת האכילה שלנו להיות. כולנו מכירים את הכלל המפורסם שלימד אותנו: 'להשאיר מקום בסוף הארוחה' ובלשונו (דעות, ד, א): "לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו אלא יפחת כמו רביע משבעתו".

מי שיתרגל להקפיד לסיים את הארוחה בהרגשת שובע נוחה, יפתע לגלות שאפשר לאכול גם פחות אוכל ולהרגיש טוב יותר ושבוע במשך היום.

לכן, היו קשובים לגופכם ושאלו את עצמכם את השאלות הבאות: "איך אני מרגיש בסוף הארוחה? האם אני מרגיש שובע נעים? או אולי שעברתי את הגבול?"

אם נסגל לעצמנו הרגלי אכילה נאותים, נשמור בכך על בריאותנו בראייה שזה הבסיס לעבודת ד' שלנו, ואז נוכל גם אנחנו לזכות בברכת התורה: "אוכל קמעא והוא מתברך במעיו".

