

## עובדים על המידה בהתמדה

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



**דרכם** של הצדיקים בעת תפילתם היא לבקש מהקב"ה 'מתנת חינם' ולא לסמוך על מעשיהם הטובים. באופן זה, הסביר הכתב סופר' בפירושו על התורה (בראשית יב) את הנהגתו של משה רבנו בתפילותיו יוצאות הדופן בפרשה זו, פרשת "ואתחנן", בבקשתו לקבל רק מתנת חינם. ממילות תפילתו של משה רבנו אנו לומדים כיצד ראוי להתפלל.

**אך** מה לגבי חיי המעשה שלנו, האם גם בהם נכון להסתמך על 'מתנות חינם' או שאולי צריך להתאמץ ולהרבות במעשים טובים?

**ניתן** לבחון שאלה זאת על ידי עיון בשיטות הטיפול השונות בהן בוחרים אנשים בכדי להתמודד עם מצבים של מחלות כרוניות כמו סוכרת והשמנה. בימינו ישנן שיטות רבות בשוק, החל מדיאטת חלבונים ועד טיפולים תרופתיים, בשנים האחרונות הצטרפו אליהן שיטות נוספות שנהפכו למבוקשות כמו ניתוחים בריאטריים וזריקות להפחתת התאבון.

**בקרב** רוב רובם של המתנסים בשיטות אלו ניתן לשמוע את המשפט הבא: "אין לי התמודדות עם נושא האכילה, אני יורד פלאים במשקל, והכל ממש דבש".

**אז,** אולי מצאנו את הפתרון המושלם לתסבוכת המשקל המלווה מיליוני אנשים בעולם?

**כנראה** שזה לא פשוט וקל כמו שזה נשמע או נראה. אם עוקבים אחר אותם האנשים לאורך זמן, או אפילו כבר לאחר שנה, ניתן לגלות קושי אמיתי בשמירה על הרזון ועלייה חוזרת במשקל. לשם דוגמה, הסטטיסטיקה בקרב מנותחים בריאטריים שעברו ניתוח שרוול מוכיחה כי אחד מכל ארבעה מנותחים עולים חזרה למשקלם קודם הניתוח. מדובר בכ-25% מהמטופלים! גם טיפול בזריקות להפחתת התאבון אינו יכול להיקרא 'פתרון סופי'. אמנם נכון כי בעת השימוש בזריקות ניכר שיפור משמעותי במצב, אך בדרך כלל, הטיפול נפסק מסיבות שונות ורבות בקרב רוב המטופלים ואז מתרחשת עלייה "בלתי מוסכרת" במשקל, אף כאשר הם מקפידים על אכילה מבוקרת לפי כל הכללים. לכן יש לשקול היטב ולהיעזר בחוות דעת מקצועית לפני שמחליטים על טיפול ממין אלו.

**ואם** כן, איזו שיטה היא אכן מומלצת ועדיפה?

**מתוצאות** מחקרים שנערכו בהשתתפות של אלפי אנשים, נמצא שיעוץ עומק לשינוי אורחות חיים הכולל פגישות לעיתים תכופות עם דיאטן/נית ופסיכולוג או מומחה לכושר גופני מסייע בהפחתת משקל ושמירה על ההישגים למשך 8 שנים לפחות.

**מניסיון** אישי מצטבר של למעלה מ-17 שנים, אני יכול להעיד כי מטופלים שנוחלים הצלחה ומשפרים את איכות חייהם על ידי הגעה למשקל יעד תקין, יחד עם איזון ערכי הסוכר בדם ופרופיל השומנים, הם אלו שהתמידו במעקב תזונתי לאורך שנים, תוך עבודה על רכישת הרגלי אכילה נאותים ושילוב פעילות גופנית כחלק מהתוכנית.

**על** מנת שנצליח, בעזרת ד', לשפר את מצבנו ולשמר את הישגנו לטווח ארוך, תחילה עלינו להתאמץ ולשפר את הרגלי אכילתנו בהתמדה. שהרי ידוע כי מה שבא בקלות גם הולך בקלות.

**נסיים** בדבריו של הרבי מליובאוויטש המחזקים את דרכנו: "אל לאדם לומר בליבו: כישרונותי טובים, יצרי הרע אינו מפריע לי כל-כך, ולכן כל עניין העבודה הוא ממני והלאה. גם דברים שאפשר להשיגם בחינם, צריך להשקיע בהם עמל ויגיעה, כדי שאכן יהיו שלו במלוא המידה" (מעובד על-פי לקוטי שיחות כרך י, עמ' 60).