

המשך קריאה: מכללה מקדמת בריאות – ארוחת בוקר, הארוחה החשובה ביום! האמנם?

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר - רכזת קידום בריאות מכללתית, ושי וייס - דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתית

המונח "אורח חיים בריא" כולל בתוכו מכלול מורכב של התנהגויות בריאותיות כגון: ביצוע שגרת של פעילות גופנית, שמירה על משקל תקין ואכילה של מזון טרי ומזין. אבל גם: שמירה על כדור הארץ ("קיימות"), הימנעות מעישון לסוגיו ועוד. למרות זאת ואולי כי יותר קל, אנשים רבים, ביניהם אנשי מקצוע, בוחרים לשים דגש גדול על פרטים קטנים מתוך המכלול.

אז מה בנוגע לארוחת הבוקר?

מחקר שפורסם לאחרונה העלה את הנושא הזה שוב לכותרות.

מטא אנליזה שהתפרסמה בינואר בעיתון מוביל ה British Medical Journal כללה 13 מחקרי התערבות אקראיים (RCT) מתוכם, בשבעה מחקרים נבחנה השפעתה של ארוחת הבוקר על ירידה במשקל וב-10 מחקרים נבחנה השפעת ארוחת הבוקר על צריכה קלורית.

בקרוב 486 אנשים במשך מעקב ממוצע של 7 שבועות נמצא, כי דווקא אלו שאכלו ארוחת בוקר צרכו כ-250 קלוריות בממוצע יותר מאלו שלא אכלו ארוחת בוקר. דווקא בקבוצת ההתערבות הייתה עליה (אם כי זניחה), במשקל בסוף תקופת המעקב (440 גרם בממוצע) בעוד דווקא אילו שדילגו על ארוחת הבוקר שמרו על משקלם. ממצא זה לכאורה סותר את ההמלצות הרבות המחייבות לאכול ארוחת בוקר.

מקריאה מעמיקה של המחקר, חשוב לציין כי ישנה ביקורת רבה על המתודולוגיה של מחקר זה: מחקרים לא אחידים, שימוש בדיווח עצמי ובעיקר – לא יודעים מה כללה ארוחת הבוקר. אפילו מחברי המחקר ציינו כי לדעתם "איכות המידע נמוכה".

מחקר נוסף, התערבות אקראי (RCT), התפרסם ב-2015 בכתב העט Obesity, נבדקה חשיבותה של ארוחת הבוקר בשמירה על משקל. הפעם התמקדו ב-57 מתבגרים בגילאי 18-20 שדיווחו שאינם אוכלים ארוחת בוקר. במשך 12 שבועות הם קבלו ארוחת בוקר בהרכבים שונים: ארוחת בוקר עשירה בחלבון – 35 גרם, מול ארוחת בוקר "נורמטיבית" עם 13 גרם חלבון.

מתוצאות מחקר זה מצטיירת תמונה שונה מהסקירה שהצגנו מקודם. הקבוצה שאכלה ארוחת בוקר עשירה בחלבון העלתה פחות מסת שומן, אכלה פחות קלוריות במהלך היום ורמת השובע היומית שלה הייתה גבוהה מאשר בקבוצת הביקורת.

מסקנת החוקרים הייתה שארוחת בוקר עשירה בחלבון, יכולה להשפיע על ניהול המשקל, צריכה אנרגטית יומית נמוכה יותר ועל הפחתת רמות הרעב במתבגרים לעומת דילוג על ארוחת הבוקר.

אז מה ניתן להמליץ משני המחקרים? שלא ניתן להמליץ המלצה אחת ברורה שתתאים לכלל האוכלוסייה:

1. שאלת המחקר צריכה להיות מדויקת ואוכלוסיית המחקר צריכה להיות אחידה.
2. יתכן שההשפעה של ארוחת בוקר במתבגרים (מחקר 2) שונה מאשר במבוגרים (מחקר 1).

3. יכול להיות שאכילת ארוחת בוקר מסוג מסוים עדיפה על פני דילוג על ארוחת בוקר וייתכן שהרכבים אחרים של ארוחת בוקר, לא עדיפים על הימנעות ממנה.
4. סוגים שונים של ארוחות בוקר משפיעים באופן שונה על תחושת שובע ושמירה על המשקל (מחקר 2).
5. אוכלוסיות במצב סוציאקונומי שונה, אולי לא ישלימו את הצריכה הקלורית החסרה אם לא יקבלו ארוחת בוקר במסגרת מסודרת
6. נותרה שאלה האם ארוחת הבוקר עוזרת לשיפור הקוגניציה אבל על כך – במאמרים הבאים.

לסיכום ניתן לומר שלא ארוחת הבוקר היא החשובה אלא הרכב הארוחה. ארוחת בוקר עם כמות גבוהה של קלוריות, סוכרים ושומן לא איכותי לא מועילה לעומת ארוחת בוקר שמכילה חלבון איכותי, שומן איכותי וירקות. ושוב – החלק המשמעותי ביותר הוא תפירת הדרכה אישית מותאמת לפי סדר היום וההרכב תזונתי של סך היום. כל עוד שומרים על מסגרת קלוריות מאוזנת וצורכים את כל אבות המזון הנדרשים לנו אנו בכיוון הנכון!

זכרו: השלם (והשלומות) גדול מסך חלקיו!

צוות קידום בריאות - ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס

מחקרים:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26239831>

<https://www.bmj.com/content/364/bmj.l42?fbclid=IwAR0PaXXZ5tV8N-fBh9JGYkoYpLhBQysmlizykNLHoGbD0Pz0pIoNuJ1UdtI>